چاپ هش

اشو



زندگی به روایت بودا

مجموعه‌ای
از سخنان و تعالیم
آچاریا،
فیلسوف معاصر هندی

گردآوری، ترجمه و اقتباس:

شهرام قائدی

زندگی به روایت بودا

اشو OSHO

گرد آوری و ترجمه : شهرام قائدی

چاپ هشتم انتشارات آویزه 1383 – چاپ اول 1378 – 3300 نسخه

این کتاب با حمایت و کمک های مالی و معنوی عاشقین

اشو تهیه و به تمام عزیزان علاقمند تقدیم میگردد.

www.oshods.com

http://groups.yahoo.com/group/oshodreamstar

تاریخ انتشار: 30 / 3 / 1390

20 June 19, 2011

قلم من

قلم من قلمی است پیر و فرسوده نه از چرخش زمان بلکه از اندوخته‌ها و تجربیات دور و نزدیک. قلم من آغشته به مرکب عشق و صفا است، جوهرش صمیمیت، اندوخته‌هایش همه نیکی و نوشته‌هایش همه انس و وفا است. قلم باید از مرکب دل جوهر بگیرد و هرچه از دل برآید لاجرم بر دل نشیند. قلم من جز خوبی و نیکی هیچ ننوشته، اگر نفس هم بخواهد او هیچ نگفته، عشقی که از آن می‌نویست به عمق آب‌هاست و مهر آن به وسعت دریاها، هرچه از عشق بگوید باز کم گفته و هرچه بنویسد باز بیش‌تر دارد.

دلم می‌خواهد قلمم کتابی را شروع کند و به انتها برساند. دلم می‌خواهد کتابی از خوبی و عشق بنویسد و روزی در قالب خود در دنیا تدریس شود و به اهل عالم بگوید که سراپرده یگانگی بلند شده به چشم بیگانگی یک‌دیگر را نبینید و همه‌بار یک دارید و برگ یک شاخسار و همه مانند اعضای یک تن؛ پس چرا باید بین سیاه و سفید و زرد و سرخ فرق بگذارند. همه باید به یک چشم نگریسته شوند و بالاخره همه یکی شوند و شیرازه کتاب هستی را به وجود آورند. آن‌گاه است که دیگر جنگ و دشمنی بی‌رنگ و بی‌معنا می‌شود و خوبی و عشق حکمفرما شده و بدی از پای درمی‌آید. آن زمان است که دیگر بین سیاه و سفید، زرد و سرخ و دیگر نژادها فرقی نمی‌ماند و فاصله‌ای هم احساس نمی‌شود.

از قدیم گفته‌اند وطن‌دوستی نیمی از ایمان است، ولی امروزه ما باید بدانیم که این افتخار نیست که انسان فقط وطنش را دوست داشته باشد و گرامی بدارد؛ افتخار آن است که جهان را دوست بدارد.

به امید روزی که قلم من آن کتاب را به رشته تحریر درآورد.

سلامی دوباره به زندگی

سال 2008 میلادی در کشوری غریب مسکن گزیده‌ام.

آسمان رنگ دیگری به خود گرفته. می‌گویند آسمان همه‌جا آبی است، ولی من معتقدم که آسمان همه‌جا یک رنگ نیست؛ بعضی جاها رنگ غم به خود گرفته و گاهی هم بی‌رنگ بی‌رنگ و یا شاید بی‌احساس. ولی گاهی هم رنگ زندگی دوباره و شادی را به خود می‌گیرد. ولی افسوس، آری افسوس که گذشت آن روزها.

آسمان بلند بالای سر من رنگ تیره‌ای به خود گرفته و با تمام وجود مایل است از ته دل ببارد. آری، زندگی من با چرخش فلک در گردش است تا شاید کوکب هستی‌اش را با ستاره اقبال قرین سازد. ولی فایده‌ای ندارد، چون غبار اندوه از روی شهر غریب کنار نمی‌رود و هر لحظه بیش‌تر و بیش‌تر می‌شود و غم از دل آسمان چون ریگ‌های روان همه‌جا می‌نشیند. گرچه بوی گل‌های محمدی را با خود دارد، ولی خاک زبان یکرنگی و بی‌ریایش را از دست داده.

آری، در این میان جای راستی و صداقت خالی است. به کجا می‌توانم بگریزم؟ آیا در میان این تاریکی که هر طلوع و غروب با زبان غم آغاز می‌شود، می‌توان شاهد طنین دل‌انگیز فرشته‌ای از غیب و از آسمان بود؛ و آیا روزی هم می‌رسد که صداقت با کوله‌باری که شاخه نحیفش سنگینی می‌کند به سویم بیاید و ناگزیر آن را بپذیرم تا در طولانی‌ترین راه‌ها مرید مکتب آن باشم، آن‌گاه بتوانم قله افتخار را فتح کنم؟ اما افسوس قله‌ای را که انتخاب کرده‌ام هم‌چون تپه‌ای شنی فرو ریخته و ریا در وجود همه ریشه دوانده و یأس و نومیدی را بر دل‌ها چیره ساخته. به راستی که روزها را آمیخته به صبر و انتظار سپری می‌کنم و هر سال به امید تحولی نو به سالی دیگر می‌پیوندد.

حال اگر امید در خانه عمرم را کوبید و بر من سلام داد و با خوش‌حالی عالم تاریکم را روشن کرد، آن وقت دیگر آسمان سیاه را سیاه نمی‌بینم. آن موقع دیگر هوا ابری نیست و دنیا و آسمان خندانند و سایه زلف پریشان فلک دست لطفی است بر من یک خاطره. و آن‌گاه احساس خواهم کرد که زندگی برای دوست داشتن است نه غم خوردن بیهوده، و این هوای پاک برای آمیخته شدن با دم عشق است نه با اندوه جانکاه. باید سعی کنم سلامی دوباره به زندگی بکنم و در هر جایی از این کره خاکی که باشم زندگی را دوست بدارم.

زندگی حکایتی است که هم می‌تواند توسط یک ابله روایت شود و هم توسط یک بودا.

آچاریا

فصل 1

«خدا عشق است»

خود را بباز تا خود را بیابی

وادنتا

چنین آورده‌اند که مردی به نزد رامانوجا آمد. رامانوجا یک عارف بود، شخصی کاملاً استثنایی ـ یک فیلسوف، و در عین‌حال یک عاشق، یک سرسپرده. به ندرت اتفاق می‌افتد ـ یک ذهن موشکاف، ذهنی نافذ، اما با قلبی سرشار. مردی به نزد او آمد و پرسید: «راه رسیدن به خدا را نشانم بده.»

رامانوجا پرسید: «هیچ تا به حال عاشق کسی بوده‌ای؟»

سؤال کننده پرسید: «راجع به چی صحبت می‌کنی، عشق؟ من تجرد اختیار کرده‌ام. من از زن چنان می‌گریزم که آدمی از مرض می‌گریزد. نگاه‌شان نمی‌کنم، چشمم را به روی‌شان می‌بندم.»

راماجونا گفت: «با این همه کمی فکر کن. به گذشته رجوع کن، بگرد، جایی در قلبت آیا هرگز تلنگری از عشق بوده، هرقدر کوچک هم بوده باشد.»

مرد گفت: «من به این‌جا آمده‌ام که عبادت یاد بگیرم، نه عشق. یادم بده چگونه دعا کنم. شما راجع به امور دنیوی صحبت می‌کنی و من شنیده‌ام که شما عارف بزرگی هستی. به این‌جا آمده‌ام که به سمت خدا هدایت شوم، نه به سمت امور دنیوی.»

گویند رامانوجا به او جواب داده... چه‌قدر غمگین هم شد، و به مرد گفت: «پس من نمی‌توانم به تو کمک کنم. اگر تو تجربه‌ای از عشق نداشته باشی آن‌وقت هیچ تجربه‌ای از عبادت نخواهی داشت. بنابراین، اول به زندگی برگرد و عاشق شو، و وقتی عشق را تجربه کردی و از آن غنی شدی، آن‌وقت نزد من بیا ـ چون که یک عاشق قادر به درک عبادت است. اگر نتوانی از راه تجربه به یک مقوله غیرمنطقی برسی، آن را درک

نخواهی کرد. و عشق عبادتی است که توسط طبیعت سهل و ساده در اختیار آدمی گذاشته شده ـ تو حتی به این چیز سهل و ساده نمی‌توانی دست پیدا کنی. عبادت عشقی است که به سادگی داده نمی‌شود، فقط موقعی قابل حصول است که به اوج تمامیت رسیده باشی. تلاش فراوان برای رسیدن به این مقام باید صورت گیرد. برای عشق نیاز نیست؛ عشق مهیاست، عشق در جوشش و جریان است. و تو آن را پس می‌زنی.»

و اگر شما هم تا به حال عاشق نشده‌ای، لحظه‌ای درنگ مکن، وقت را هدر مده ـ فوراً عاشق شو، زیرا که زندگی قادر نیست به تو اوجی فراتر از عشق بدهد. و اگر قادر نباشی به اوج طبیعی‌ای دست یابی که زندگی پیش پای تو می‌گذارد، ظرفیت و ارزش دست یافتن به هیچ اوجی والاتر را نخواهی داشت. مراقبه اوجی بالاتر از عشق است. اگر نمی‌توانی عاشق باشی و ظرفیت عاشق شدن را نداری، مراقبه به درد تو نمی‌خورد.

ارسطو می‌گوید: «A همان A است و B همان B، و A نمی‌تواند B شود.»

این یک فرایند منطقی ساده است. اگر از یک عارف بپرسی، به شما می‌گوید: «A همان A است و B همان B. اما A می‌تواند B بشود، و B هم می‌تواند A بشود.» زندگی در قالب‌های استوار و لایتغیر ریخته نشده. زندگی در جریان است، قالب‌ها را درهم می‌شکند. از قطبی به قطب دیگر حرکت می‌کند.

عشق همان مراقبه است

سؤال: شما گفتید اگر کسی بتواند عاشق باشد، عشق به تنهایی کفایت می‌کند و دیگر به 112 روش مراقبه نیازی نیست. همان‌طور که راجع به عشق واقعی شرح دادید، من حس می‌کنم که دارای این عشق هستم. اما شعفی که در مراقبه حس می‌کنم ابعاد دیگری عمیق‌تر از عشق دارد و به تصورم نمی‌گنجد که بدون مراقبه سرکنم. پس لطفاً توضیح بدهید که چگونه عشق به تنهایی می‌تواند کافی باشد.

جواب: چیزهای بسیاری باید روشن شود. اول، اگر شما واقعاً عاشق باشی، اصلاً راجع به مراقبه کنجکاوی نخواهی کرد ـ زیرا عشق چنان ارضا کننده و کامل است که شما احساس کمبودی نخواهی داشت که شکافی باید پر شود، که به چیز بیش‌تری نیاز داری. اگر احساس کنی که چیز بیش‌تری نیاز داری، پس شکافی وجود دارد. اگر احساس کنی که چیز بیش‌تری باید انجام گیرد و تجربه شود، پس عشق در حد تصور است نه در حد واقع. تصور شما بر این است که عاشقی، اما نشانه‌ها دال بر این است که نیستی.

نشانه‌های عاشق بودن چیست؟ سه‌تاست. اولی، اغنای محض. به هیچ‌چیز دیگری نیاز نیست. دوم، آینده وجود ندارد. همین لحظه عشق ابدیت دارد، نه لحظه بعد، نه آینده، نه فردا. عشق امری است که در زمان حال رخ می‌دهد. و سوم، وجودت از میان برمی‌خیزد، دیگر وجود نداری. اگر هنوز وجود داشته باشی، معنی‌اش این است که هنوز وارد معبد عشق نشده‌ای.

اگر این سه‌چیز اتفاق بیفتد ـ اگر وجود تو از میان برخیزد، پس چه‌کسی مراقبه خواهد کرد؟ اگر آینده وجود ندارد، پس تمام روش‌ها و ریاضت‌ها بی‌معنی خواهد شد، چون که همه روش‌ها و ریاضت‌ها برای آینده است، برای نتیجه. و اگر در این لحظه شما به اغنا رسیده باشی، کاملاً اغنا شده، انگیزه‌ای برای هیچ کاری نداری.

مکتبی در روان‌شناسی است که توسط «ویلهلم رایش» شکل گرفت، مکتبی که در نظام فکری مدرن رخنه کرده. به اعتقاد او، همه بیماری‌های روحی ـ روانی از فقدان عشق منشأ می‌گیرد. از آن‌جا که عشق عمیق احساس نمی‌کنید، از آن‌جا که سراپا به عشق تعلق ندارید، این وجود اقناع نشده در ابعاد گوناگونی به دنبال ارضا شدن است.

وقتی من می‌گویم که «اگر توانایی عاشق شدن داشته باشی به چیز دیگری احتیاج نیست»، منظورم این نیست که عشق کفایت می‌کند، بلکه منظورم این است که وقتی عمیقاً عاشق باشی عشق تبدیل به دری می‌شود ـ عیناً مثل هر مراقبه‌ای.

مراقبه چه می‌کند؟ این سه‌چیز؛ اغناءتان می‌کند، امکان می‌دهد تا در زمان حال به‌سر برید و نفس شما را مقهور می‌کند. بنابراین می‌توان گفت که عشق یک روش طبیعی است. اگر روش طبیعی مقدور نباشد باید به روش‌های مصنوعی و ابداعی متوسل شد.

اما وقتی کسی احساس کرد عاشق است، این سه‌چیز برای او معیار سنجش خواهد بود. باید نظارت کند و ببیند که آیا این سه‌چیز در او رخ می‌دهد یا نه. اگر رخ نمی‌دهد، معنی‌اش این است که این نه عشق بلکه می‌تواند چیزهای بسیار دیگری باشد. عشق پدیده بزرگی است: می‌تواند اشکال متفاوتی داشته باشد. می‌تواند شهوت باشد، می‌تواند تمایل جنسی باشد، می‌تواند احساس مالکیت باشد، می‌تواند صرفاً مشغله برای این‌که

تنهایی شما را پر کند باشد. چون حضور شخص دیگر باعث احساس امنیت شما می‌شود. یا ممکن است صرفاً روابط جنسی باشد.

برای من، عشق همان مراقبه است. بنابراین امتحانش کن: با معشوقت به مراقبه بنشین. هر وقت با معشوق و محبوبت به سر می‌بری در مراقبه عمیق به سر ببر. حضور هم‌دیگر را تبدیل به حالت مراقبه بکنید. ساکت باشید. حضور هم‌دیگر را وسیله‌ای کنید برای کنار گذاشتن ذهن؛ فکر نکنید. وقتی معشوق با شماست اگر به فکر کردن بپردازی، آن‌وقت معشوق با شما نخواهد بود. باهم خواهید بود اما فرسنگ‌ها دور از هم.

عشق حقیقی یعنی توقف فکر. وقتی باهم هستید فکر را کنار بنهید، در چنین حالتی است که به هم نزدیک خواهید بود. آن‌وقت دفعتاً یکی خواهید شد. آن‌وقت بدن‌های شما، شما را از هم جدا نمی‌کند. در اعماق بدن‌های‌تان کسی مرزها را درهم می‌شکند. سکوت، شکننده این مرز است. این اولین چیز.

روابط خودتان را تبدیل به یک پدیده مقدس کنید. وقتی واقعاً عاشق باشید، معبود عشق الهی می‌شود. اگر چنین نباشد پس بدان که این عشق نیست؛ امکان ندارد. رابطه عاشقانه یک چیز قبیح نیست. آیا هرگز نسبت به محبوب‌تان احساس تکریم و ستایش کرده‌اید؟

تکریم و ستایش، دومین چیز است. در حضور معشوق و محبوب احساس ستایش کنید. اگر نتوانی تقدس را در وجود محبوب‌تان ببینی، پس این تقدس را در هیچ‌کجا نخواهی دید. چگونه خدا را در یک درخت خواهی دید اگر هیچ رابطه‌ای بین تو و درخت وجود نداشته باشد؟ اگر بتوانی خدا را در معشوق حس کنی، دیر یا زود او را در همه‌جا حس خواهی کرد ـ زیرا همین‌که این باب برای اولین‌بار گشوده شود، همین‌که نظری به خدا در هر شخصی بیندازی، دیگر قادر نخواهی بود که این نظر را فراموش کنی و به علت همین، آن‌وقت همه‌چیز تبدیل به دری برای ورود می‌شود. به همین علت است که من می‌گویم عشق خود مراقبه است.

بنابراین از گفته‌ام نتیجه متناقض بیرون نکشید ـ یا عشق یا مراقبه. منظورم این نبود. بین عشق و مراقبه انتخاب نکن. همراه با مراقبه عاشقی کن، یا همراه با عشق مراقبه کن. بین‌شان تمایزی قائل نشو. عشق پدیده طبیعی است و می‌تواند به‌عنوان یک وسیله استفاده شود.

عشق بودایی

فرق بین دوست داشتن و عشق ورزیدن؛

فرق بین عشق معمولی و عشق روحانی.

بین دوست داشتن و عشق ورزیدن فرق زیادی است. در دوست داشتن تعهدی وجود ندارد؛ عشق ورزیدن تعهد است. به همین علت است که مردم زیاد راجع به عشق حرف نمی‌زنند. در واقع، مردم به نحوی از عشق حرف می‌زنند که تعهدی مورد نیاز نباشد. مثلاً می‌گویند: «من عاشق بستنی هستم.» چگونه می‌توان عاشق بستنی بود؟ می‌توان بستنی را دوست داشت، اما نمی‌توان عاشقش بود. یا می‌گویند: «عاشق سگم هستم.» و یا: «عاشق ماشینم هستم.» می‌گویند عاشق اینم، عاشق آنم؛ اما مردم واهمه دارند از این‌که به هم‌دیگر بگویند عاشق هستند.

زن و شوهری مدت‌ها از زندگی زناشویی‌شان می‌گذشت و روابط صمیمانه‌ای نیز با یک‌دیگر داشتند. با این‌که زن همواره انتظار می‌کشید، اما مرد هنوز به او نگفته بود من عاشق تو هستم. متوجه تفاوت قدیم و جدید می‌شوید؟ قدیم‌ها مردم عادت داشتند اول عاشق بشوند، اما امروز همه‌چیز فرق کرده است. عاشق شدن یعنی تسخیر شدن با عشق. این امری انفعالی است. عشق‌بازی کردن همواره یعنی بی‌حرمتی کردن. تقریباً نابود کردن زیبایی است. امری است فعال. انگار کاری دارید صورت می‌دهید. با دست‌کاری و کنترل عملی می‌شود.

حالا مردم زبان را عوض کرده‌اند. به‌جای «عاشق شدن» می‌گویند «عشق ورزیدن». آن مرد با همسرش روابط حسنه‌ای داشت، ولی یک‌بار هم نگفته بود که عاشق اوست. یک روز آن مرد به زن تلفن کرد و گفت: «هی فکر می‌کردم، هی فکر می‌کردم که به تو بگویم یا نه. دیگر نمی‌توانم نگویم.»

زن گفت: «بگو، بگو!»

مرد گفت: «خیلی به تو علاقه دارم.»

مردم به هم می‌گویند «به شما علاقه دارم». چرا به هم نمی‌گویند «عاشق شما هستم؟» برای این‌که عشق تعهدآور است؛ عشق درگیر شدن است، خطر کردن است؛ مسؤولیت‌پذیری است. علاقه داشتن صرفاً گذراست. من امروز دوستتان دارم و فردا ممکن است دوستتان نداشته باشم ـ هیچ خطر کردنی با آن همراه

نیست. وقتی به زنی می‌گویید «عاشق‌تان هستم»، تن به خطر داده‌اید. مکرراً به او می‌گویید عاشق‌تان هستم و این یعنی عاشق‌تان خواهم ماند، یعنی فردا هم عاشق‌تان خواهم بود. یعنی می‌توانی روی من حساب کنی. این یک نوع قول و قرار است. عشق یعنی قول دادن؛ ولی علاقه داشتن با هیچ نوع قول و قراری همراه نیست.

وقتی به مردی یا زنی می‌گویید: «به تو علاقه دارم»، در اصل چیزی راجع به خودتان اقرار می‌کنید و می‌گویید: «من چنین آدمی هستم و بر این اساس به تو علاقه دارم. من به بستنی هم علاقه دارم. به ماشینم هم علاقه دارم؛ و به همین نحو به شما هم علاقه دارم. این‌جوری راجع به خودتان اظهار نظر می‌کنید. ولی وقتی پای عشق به میان می‌آید شما راجع به آن شخص حرف می‌زنید. منظورتان این است که شما دوست داشتنی هستید. پیکان به طرف آن شخص هدف‌گیری شده است و خطر رد همین است. دارید قول می‌دهید. عشق ماهیت قول و تعهد دارد و ماهیت درهم آمیختن دارد و عشق چیزی از ابدیت با خود دارد. علاقه و دوست داشتن لحظه‌ای و گذرا است. علاقه با خطر همراه نیست؛ مسؤولیت نمی‌شناسد.

اکنون نگاهی به عشق معمولی و عشق روحانی بکنیم.

بین عشق و علاقه تفاوت است، اما بین عشق معمولی و عشق روحانی تفاوتی نیست. عشق اصلاً روحانی است؛ من شخصاً با عشق معمولی برخورد نداشته‌ام. چیز معمولی، علاقه و دوست داشتن است. عشق هرگز معمولی نیست. نمی‌تواند معمولی باشد؛ عشق ماهیتاً غیرمعمول است، متعلق به این دنیا نیست.

وقتی به زن یا مردی می‌گویید «من عاشق تو هستم»، به او دارید می‌گویید «فریب جسم تو را نمی‌خورم، هدفم خودتی. جسم تو ممکن است پیر و فرسوده شود، ولی من تو را دیدم، وجود بدون جسم تو را. آن قلب وجود تو را دیدم، قلبی که کانون ملکوت و الوهیت است.»

علاقه و دوست داشتن تصنعی و سطحی است. عشق نافذ است، به عمق وجود رخنه می‌کند. روح شخص را لمس می‌کند. هیچ عشقی معمولی نیست. عشق نمی‌تواند معمولی باشد وگرنه عشق نیست. اگر عشق را معمولی بدانیم، در فهم پدیده عشق راه خطا رفته‌ایم. عشق هیچ‌وقت معمولی نیست، عشق همیشه

غیرمعمولی است؛ همیشه روحانی است. این است تفاوت بین علاقه و عشق. علاقه همیشه مادی است و عشق همیشه روحانی.

عشق؛ تجربه‌ای از زمان حال

عشق انسان را کاملاً ارضا می‌کند، چرا که عشق همواره تجربه‌ای است در زمان حال. شما نمی‌توانید فردا عاشق کسی باشید. عشق کاری با دیروز و فرداها ندارد. عشق تنها یک زمان می‌شناسد: حال؛ و فقط یک مکان: این‌جا. به همین دلیل برای ذهن انسان بسیار مشکل است که عاشق باشد، زیرا ذهن همیشه یا با آینده سر و کار دارد و یا با گذشته. این دو تنها مراجعی هستند که فکر انسان به آن‌ها رجوع می‌کند. ذهن حرکتی نوسانی بین گذشته و آینده دارد و هرگز در بین راه توقف نمی‌کند. عشق هرگز دل‌تنگی برای گذشته و دلواپسی برای آینده ندارد، به همین دلیل هم عشق بسیار ارضاءکننده است.

دو بعدی که انسان‌ها در آن زندگی می‌کنند و مطلقاً ارضاکننده نیست عبارتند از گذشته و آینده.

در بعد گذشته، انسان همیشه چیزهایی را در ذهن می‌پروراند که حالا هیچ‌کاری راجع به آن‌ها نمی‌شود انجام داد؛ و واقعاً احمقانه است که راجع به آن‌ها ناراحت باشیم. ولی ذهن بسیار کودن است و برعکس قلب بسیار باهوش. کار دیگر ذهن، برنامه‌ریزی برای آینده است، در صورتی که زندگی در لحظه حال جریان دارد. در لحظه بودن مترادف است با عشق و برای همین ذهن مخالف عشق است و تصور می‌کند که عشق احمقانه و دیوانگی است. بیش‌تر مردم دنیا عشق و عاشق شدن را نفی می‌کنند، محکوم می‌کنند؛ مثلاً در فارسی می‌گویند مجنون شدن و یا در انگلیسی می‌گویند در عشق فرو افتادن (in love falling) به جای این‌که بگویند در عشق طلوع کردن.

فکر انسان در نارضایتی زندگی می‌کند، چرا که عشق را محکوم می‌کند؛ ولی فقط عشق می‌تواند رضایت و خشنودی تام را به ما اعطا کند.

از دلایل دیگری که باعث نارضایتی فکر می‌شود زیاده‌خواهی است، زیرا ذهن آدمی هیچ‌گاه به آن‌چه که دارد راضی نیست. ولی عشق برای هر چیزی که اتفاق می‌افتد سپاس‌گزار و ممنون است. عشق همیشه احساس

می‌کند بیش از آن چیزی که مستحق آن می‌باشد یا ارزشش را دارد، از هستی می‌گیرد و همه آن‌چه که دریافت می‌کند را به صورت هدیه‌هایی که هستی به صورت باران رحمت به رویش می‌ریزد مشاهده می‌کند. از قلبی که راضی و قانع باشد، سپاس‌گزاری برمی‌خیزد. این سپاس داشتن مرکز ثقل مذهب واقعی است. داشتن این سپاس کافی است که انسان خوش‌حال باشد.

از عمق کوه‌های هیمالیا جایی که برف‌ها هرگز آب نمی‌شوند، رودخانه گنگ سرچشمه می‌گیرد. این نقطه شروع بسیار کوچک است و به تدریج بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود تا بالاخره تبدیل به اقیانوس می‌شود. راه عشق نیز به همین ترتیب است. شروع آن بسیار کوچک می‌باشد ولی در آن‌جا نباید توقف کرد ـ باید جریان پیدا کرد، باید حرکت کرد. عشق هرگز نباید بی‌حرکت بماند. اگر بی‌حرکت بماند، هم‌چون مرداب بوی گند از آن برمی‌خیزد و می‌میرد. عشق باید هم‌چون رودخانه در حال حرکت باشد؛ حرکت از شناخته به ناشناخته و بالاخره از ناشناخته به غیرقابل شناخت. عشق در ابتدا همیشه کوچک است ولی در آخر باید بی‌نهایت باشد، مانند اقیانوس.

اگر ما بتوانیم آگاهانه به این موضوع توجه کنیم، متوجه می‌شویم که چیز دیگری جز عشق در روحانیت وجود ندارد. به جز عشق، هر چیز دیگری که به نام معنویت باشد، بی‌خودی است. فکر یا ذهن سیستم بسیار پیچیده‌ای دارد، ولی زندگی بسیار ساده است. عشق هم مانند زندگی بسیار ساده است. بنابراین برای زندگی کردن، ما باید مانند عوض کردن دنده در هنگام رانندگی، از ذهن به قلب‌مان دنده عوض کنیم، که با احساس آزادی و رهایی بی‌حد و اندازه همراه است.

راز رابطه‌ها

رابطه بین زن و مرد یکی از رازهای خلقت محسوب می‌شود و چون رابطه به معنی برخورد بین دو شخص می‌باشد، به هر دوی آن‌ها بستگی دارد. موقعی که دو نفر تازه آشنا می‌شوند، دنیایی جدید خلق می‌شود. همان برخوردشان ایجاد پدیده‌ای جدید کرده که قبلاً وجود خارجی نداشته و به خاطر همین پدیده جدید هر دو آن‌ها عوض می‌شوند و کلاً تغییر می‌کنند. این آشنایی یعنی این‌که دو دنیای متفاوت با هم آشنا شده‌اند، که پدیده ساده‌ای نیست بلکه بسیار پیچیده و زیبا است و شباهت به یک راز شگفت‌انگیز دارد. در

ابتدای آشنایی فقط قشر خارجی بدن آن‌ها ملاقات می‌کند. اما اگر رابطه آن‌ها نزدیک‌تر و عمیق‌تر شود، به تدریج مراکز آن‌ها نیز با هم آشنا می‌شوند که ما آن را عشق می‌نامیم (عشق واقعی). ولی وقتی رابطه سطحی باشد، ما آن را آشنایی می‌نامیم که فقط دو قشر خارجی هم‌دیگر را لمس می‌کنند و ما گاهی به غلط آن را عشق می‌نامیم که اشتباه محض است.

آشنایی، عشق نیست. عشق بسیار نادر است. اگر بخواهیم شخصی را در مرکزش ملاقات کنیم، اول باید خودمان تغییر اساسی کنیم. باید پستی‌ها و بلندی‌های زیادی را بگذرانیم. اگر بخواهیم کسی را درون مرکزش ملاقات کنیم، باید اول بگذاریم آن شخص هم به درون ما وارد شود. ما باید حساس، آسیب‌پذیر و باز باشیم که توأم با خطر است. چون هرگز اجازه ورود کسی به درون ما یک قمار محسوب شده و خطرناک است، چون هرگز ما نمی‌دانیم که آن شخص با ما چه کار خواهد کرد. با این اجازه ورود به مرکزمان تمام رازهای درون‌مان فاش می‌شود، یعنی چیزهایی که درون خود پنهان کرده بودیم برملا می‌شود؛ و دیگر ما نمی‌دانیم که آن شخص با این رازها چه خواهد کرد. به خاطر همین مطلب است که ترس در وجودمان سر برمی‌دارد و در نتیجه خود را باز نخواهیم کرد.

از طرف دیگر، ما یک سطحی را عشق می‌نامیم. قشر خارجی دو نفر با یک‌دیگر آشنا شده و آن‌ها فکر می‌کنند که این آشنایی بین وجود درونی‌شان صورت گرفته است. ما قشر خارجی‌مان نیستیم. قشر خارجی محلی است که ما انتها یافته و فقط به‌عنوان حصاری در اطراف‌مان محسوب می‌شود. آن حصار به معنای تمام وجود ما نیست. در انتهای ما، دنیای خارج از ما شروع می‌شود. حتی زن و شوهرهایی که برای سال‌های متعدد باهم زندگی کرده‌اند، ممکن است که بین آن‌ها فقط یک آشنایی بیش نباشد و هم‌دیگر را نشناخته باشند. این افراد هرچه بیش‌تر باهم زندگی کنند، بیش‌تر فراموش می‌کنند که مرکز وجودشان برای یک‌دیگر ناشناخته مانده است.

بنابراین اولین مطلب مهمی که باید عمیقاً درک کنیم این است که رفاقت را با عشق اشتباه نکنیم. فقط موقعی می‌توانیم بگذاریم کسی وارد وجودمان شود که بدون ترس باشیم.

کلاً دو نوع زندگی وجود دارد: یکی زندگی مملو از ترس و دیگر مملـو از عشـق. زنـدگی مملـو از تـرس، از ارتباط عمیق با دیگران جلوگیری کند.

دوستی پاک‌ترین نوع عشق است؛ بالاترین شکل آن. در دوستی خواستن وجود ندارد. شرط و شروطی هـم موجود نیست. در دوستی انسان از دادن لذت می‌برد، البته بی‌حد و اندازه هـم دریافـت مـی‌کنـد. امـا ایـن دریافت کردن یک قضیه ثانوی است و خود به خود اتفاق می‌افتد. این دریافت کردن ممکن است از نـواحی دیگر باشد و نه از آن کسی که به او داده‌اید.

عشق و تنهایی

یک نکته مهم باید درک شود: عشق همیشه با خودش تنهایی همراه دارد. و تنهایی همیشه عشق به همـراه می‌آورد. این دو از هم جدا نیستند. مردم از این موضوع تصور برعکس دارند. مردم فکر می‌کنند وقتی شـما عاشقید، چگونه می‌توانید تنها باشید. مردم تفاوت بین دو کلمه را تشخیص نمی‌دهند: تنهایی و تنها بودن. و این سبب اغتشاش شده است. وقتی عاشقید، نمی‌توانید تنهایی را حس کنید: وقتی عاشقید، مقیّد بـه تنهـا بودن هستید. تنهایی یک حالت منفی است. تنهایی یعنی سرگشته دیگری بودن. تنهایی یعنی در تاریکی و ملالت و نومیدی سرکردن. تنهایی یعنی شما در هراس هستید. تنهایی یعنی شما را ترک کرده‌انـد. تنهـایی مثل زخم است. حال آن‌که تنها بودن به گل می‌ماند. من می‌دانم که فرهنگ‌های شما تنهایی و تنها بودن را متشابه می‌خوانند، ولی چنین نیست، این دو پدیده کاملاً متفاوتند. تنهایی زخمی است که تبدیل به سرطان می‌شود. بسیاری از مردم از تنهایی می‌میرند تا از مرض‌های دیگر، دنیا پر است از آدم‌های اسیر تنهایی و از آن‌جا که اسیر تنهایی هستند، دست به صدها کار احمقانه می‌زنند تا آن خلأ، آن پوچی، آن منفی بودن را به نحوی پر کنند. کسانی که اسیر تنهایی هستند پرخوری می‌کنند. خودشان را با غذا انباشته می‌کنند. انسـان اسیر تنهایی چربی در بدنش انبار می‌کند. انسان اسیر تنهایی شروع می‌کند به استفاده کردن از الکل و مواد مخدر ـ از هر نوعش از ال.اس.دی تا حشیش. چون می‌خواهد خودش را فراموش کنـد. تنهـایی چـه زشـت است، چه ترسناک است، چه‌قدر به مرگ شباهت دارد. آدم می‌خواهد از آن فرار کند. آدم مـی‌نشـیند پـای تلویزیون و برای چندین ساعت چشم به تلویزیون می‌دوزد. یک آمریکایی متوسط حدوداً 6 ساعت در روز به

تلویزیون نگاه می‌کند. صرفاً چشم‌هایش را می‌سوزاند. چه‌کار می‌تواند بکند؟ کجا می‌تواند برود؟ با چه‌کسی می‌تواند ارتباط برقرار کند؟ ارتباط کاملاً متوقف شده. مردم باهم صحبت نمی‌کنند. فراموش کرده‌اند چگونه به هم نزدیک بشوند. مثل دو خط موازی که به هم خیلی نزدیکند، اما همدیگر را قطع نمی‌کنند ـ حتی زن‌ها و شوهرها؛ حتی دوستان؛ حتی کسانی که عاشق یک‌دیگرند در مسیر موازی هم قرار دارند و باهم تلاقی نمی‌کنند. امیدوارند که فردا به هم برسند. ولی این فقط یک امید است و بس. توهمی بیش نیست. این به نحوی کمک می‌کند تا مردم به زندگی‌شان ادامه بدهند.

دنیا پر از تنهایی است. برای همین مردم رو به مواد، رو به سکس، یا هر نوع تفریحاتی می‌آورند که تا حدودی باعث شود تنهایی را فراموش کنند. تنهایی هم‌چون زخم سر باز کرده است؛ به طرق مختلف پنهانش می‌کنیم ـ با تملک‌های بزرگ با قصرهای معظم، با پول‌های بی‌حساب، با وسایل و اثاث نو.

زخم هم‌چنان ادامه دارد و این اشیاء تفننی زخم را پر نمی‌سازد. تملک نمی‌تواند تنهایی درون شما را عوض کند. مردم با هم‌دیگر در مراوده قرار می‌گیرند، اما چون هر دو اسیر تنهایی هستند ارتباط بین‌شان امکان‌پذیر نیست. برای این‌که ارتباط از طریق نیاز رشد نمی‌کند. ارتباط فقط از طریق فوران نیروی درونی به بار می‌نشیند. وقتی هر دو طرف محتاج باشند سعی می‌کنند هم‌دیگر را استثمار کنند. رابطه بدل به رابطه‌ای استثماری گفته می‌شود نه رابطه‌ای توأم با عشق و محبت. دوستی نخواهد بود. نوعی دشمنی است. ظاهرش شیرین اما درونش تلخ است. دیر یا زود ظاهر شکرینش از بین می‌رود. وقتی ماه عسل تمام شد، شیرینی‌اش هم تمام می‌شود و همه‌چیز تلخ می‌شود. جفت‌شان گیر افتاده‌اند. ابتدا جداگانه تنهایی را سر می‌کردند، حالا باهم تنهایی را سر می‌کنند. این‌طوری بیش‌تر صدمه می‌خورند. کافی است به یک زن و شوهر که در اتاق نشسته‌اند و احساس تنهایی می‌کنند نگاه کنید. ظاهراً باهم‌اند، اما عمیقاً در تنهایی به‌سر می‌برند. زن در تنهایی خودش و مرد در تنهایی خودش. غمناک‌ترین چیز در دنیا، دیدن زن و شوهری است، دیدن جفتی است که هردو در تنهایی هستند.

تنها بودن کاملاً متفاوت است. تنها بودن گل است: نیلوفری است که در قلب شما شکوفا می‌شود. تنها بودن مثبت است. تنها بودن سلامتی است. نشاط با خود بودن است. نشاط داشتن فضای متعلق به خود است.

آری، وقتی عاشقید احساس تنها بودن می‌کنید. و تنها بودن زیباست. تنها بودن متبرک است. اما فقط عاشقان می‌توانند آن را درک کنند. چون فقط عشق به شما شجاعت تنها بودن را می‌دهد. تنها عشق است که زمینه تنها بودن را فراهم می‌کند. تنها عشق است که شما را عمیقاً ارضا می‌کند تا محتاج به دیگری نباشید. می‌توایند تنها باشید؛ عشق چنان یک‌پارچه و یگانه‌تان می‌کند که قادرید تنها و ساکن باشید. عشق تبدیل به تناقض می‌شود: عشق و تنهایی دو قطب یک انرژی هستند. لازم است خوب فهمیده شود. چون که گاه اتفاق می‌افتد دو عاشق فضای تنها بودن را به هم نمی‌دهند. اگر فضای تنها بودن را به هم ندهند عشق نابود می‌شود. برای این‌که از تنها بودن است که عشق انرژی تازه دریافت می‌کند، عصاره تازه می‌گیرد. وقتی تنهاییم انرژی ذخیره می‌کنیم، تا به جایی که انرژی شروع به سرریز شدن می‌کند. این سرریز شدن تبدیل به عشق می‌شود. با این نیروی تازه به سراغ عشق‌تان بروید، سراغ هرکسی که منظور شماست و در عشق سهیمش کنید. به اندازه کافی دارید که قسمت کنید، در واقع زیادتر هم دارید و مجبورید قسمتش کنید و این‌طوری نیست که برای این کار منّت سر کسی بگذارید. در واقع شما هستید که باید منّت‌پذیر باشید. وقتی ابرها سنگین می‌شوند، باران ناگزیر است ببارد؛ و ابر از زمین ممنون است که اجازه داده بر آن ببارد و از این‌که جذبش کرده، پذیرفته و به‌عنوان میهمان به او خوشامد گفته. وقتی گل شکفته می‌شود ناچار عطرش را آزاد می‌کند. از باد ممنون است که عطرش را به همه طرف می‌پراکند. وقتی که کسی تنهاست انرژی رقص است، نو کردن عید است. اگر انرژی باشد، همه‌چیز ممکن می‌شود. تبدیل به آواز می‌شود، تبدیل به رقص می‌شود، تبدیل به عشق می‌شود. وقتی انرژی به حد وفور باشد به لذت و حظ وافر می‌انجامد. بنابراین وقتی عاشقید، نیاز مبرمی پیدا می‌کنید که تنها باشید. فقط از طریق عشق است که این نیاز تولید می‌شود و عشاق واقعی کسانی هستند که به معشوق‌شان آزادی تنها بودن را می‌دهند. وقتی که عاشقید، دل‌تان می‌خواهد تنها باشید، وقتی که تنها هستید به زودی می‌خواهید عشق بورزید. عشاق به هم می‌رسند و از هم دور می‌شوند و این نواخت طبیعی زندگی است. دور شدن خلأ نیست، بلکه دور شدن، به دست آوردن تنها بودن مجدد شماست و زیبایی و شادی آن. همین که سرشار از شادی و نشاط شدید، نیاز ذاتی برای سهیم کردن دیگری احساس می‌کنید. کسی قادر نیست شادی و شعف را در خود نگه دارد. آن شعفی

که بتوان نگهش داشت، چندان ارزشمند نیست. شعف بزرگ‌تر از شماست، بنابراین نمی‌تواند توسط شما حبس شود. سیل است، قابل مقیّد کردن نیست. باید بگردید کسانی را پیدا کنید تا بتوانید آن‌ها را در این شعف سهیم کنید.

چیزی در زندگی عاشقانه شما رخ می‌دهد، در سطحی بالا برای همه بوداها رخ می‌دهد. وقتی که بودا به روشنایی می‌رسد، چنان سرشار از انرژی و شعف می‌شود که ناچار باید آن را قسمت کند. این شعف بودا را ناگزیر ساخت برای مدت چهل و دو سال ده به ده آن را میان مردم ببرد. مرتباً از این ده به آن ده رفت و شعفش را با مردم قسمت کرد. همان کاری که من با شما می‌کنم. اگر این عشق را بپذیرید مرا منّت‌گزار خود کرده‌اید.

بودا شدن یعنی پلی که بین شما و خدا برقرار می‌شود؛ منابع پایان‌ناپذیر هستی مال شما خواهد بود. می‌توانید قسمتش کنید و هرچه بیش‌تر قسمتش کنید بیش‌تر به شما باز خواهد گشت. تنها بودن به اوج رسیده. یک بودا تنهاترین است. برای همین هم عاشق‌ترین است. از بودا عاشق‌تر بر روی زمین پیدا نمی‌کنید. اما ماهیت این عشق متفاوت است. کیفیت رفاقت، هم‌دلی و شفقت دارد. شور و سودا بی‌نهایت می‌شود، به شفقت تبدیل می‌شود.

خود را بباز تا خود را بیابی

سؤال: هر موقع عاشق می‌شوم فکر می‌کنم مرکزیت خودم را از دست می‌دهم. ولی در این مرحله که هستم حالیم نیست که اصلاً مرکزیت دارم یا نه. چیزها مغشوش می‌شوند.

جواب: اولین نکته این است که شما فاقد مرکزیت هستید. آن‌چه شما فکر می‌کنید مرکزیت شماست، چیزی جز نفس نیست. مرکزیت واقعی شما نیست؛ احساس کاذب است، توهم است. بنابراین وقتی عاشق می‌شوید نفس باید محو شود. در عشق نفس نمی‌تواند موجود باشد. عشق بسیار واقعی‌تر، بسیار خالص‌تر از خود شماست. برای همین وقتی عاشق شدید خیال می‌کنید همه‌چیز از مهار خارج شده، چون شما قادر به کنترل آن‌ها نیستید. کنترل‌کننده از میان برخاسته. وقتی که نفس در میان نباشد، چه‌کسی هست که کنترل می‌کند نظم می‌دهد؟ این موقعی است که شما در هرج و مرج سر می‌کنید. ولی این هرج و مرج

بسیار زیباتر از نفس کریه است. از این هرج و مرج تمام ستاره‌ها زاده می‌شوند؛ از این هرج و مرج شما تر و تازه و نو قدم به هستی می‌گذارید. تولدی است دوباره. هر عشقی یک تولد دوباره است. بنابراین با دید منفی به آن نگاه نکنید. فکر نکنید چیزی را از دست می‌دهید. شما در عشق چیزی برای از دست دادن ندارید. اگر واقعاً چیزی داشتید، آن چیز از دست رفتنی نبود. اگر مرکزی واقعی داشتید، عشق آن مرکز را جامعیت می‌بخشد و حمایتش می‌کند، آن را متبلور می‌کند. حقیقت به حقیقت کمک می‌کند. برای مثال اگر اتاقی تاریک باشد و شما چراغ روشن کنید، آن تاریکی محو و نابود می‌شود. ولی اگر اتاق روشن باشد و شما چراغ دیگری به اتاق بیاورید به روشنایی اضافه می‌شود. نور دو برابر می‌شود. نفس به تاریکی می‌ماند. یک مقوله کاذب است. چنین می‌نماید که وجود دارد، اما واقعیت وجودی ندارد. وقتی که نور عشق می‌تابد، تاریکی رخت می‌بندد. اگر شما مرکزی واقعی داشته باشید، چیزی که «گرجیف» به آن تبلور نام می‌دهد و هندوها به آن «آتما» می‌گویند و صوفی‌ها به آن «روح» می‌گویند، اگر واقعاً آن را داشته باشید، هر عشقی که در شما ایجاد شود آن را بیش و بیش‌تر صفا می‌بخشد، شفّافش می‌کند، قابل دسترسش می‌کند. هر عشقی یک قدم است و در هر قدم در راه تبلور بالاتر می‌روید و این اولین نکته‌ای است که باید دریابیم که هیچ‌وقت دنبال نفس نرویم، بلکه عشق را برگزینیم.

وقتی که مسأله انتخاب بین حقیقی و غیرحقیقی پیش می‌آید، همیشه حقیقی را انتخاب کنید ـ حتی اگر گاهی آن چیز حقیقی برای شما ناراحتی به بار آورد. ما همیشه غیرحقیقی را انتخاب کرده‌ایم چون مقرون به راحتی است. هیچ دلیل دیگری سبب انتخاب غیرحقیقی نبوده. فقط به دلیل راحتی‌اش بوده. باید از ناراحتی برگذریم. من به آن ریاضت می‌گویم. ما به این ریاضت برای تشرّف در طریقت احتیاج داریم ـ همیشه حقیقی را انتخاب کنیم. هرقدر سخت باشد و هرقدر دردناک باشد؛ هرقدر به نظر مخرّب باشد و حتی اگر با احساست مرگ همراه باشد، انتخابش کنید. از آن بهره خواهید برد. هیچ‌وقت راه راحت، آن راهی که بی‌دردسر و فریبنده است، را انتخاب نکنید، وگرنه زناگی شما آمیخته با خصومت خواهد بود، تازه اگر خوش‌شانس باشید و اگر خیلی خوش‌شانس نباشید یک زندگی قلابی خواهید داشت و اگر اصلاً خوش‌شانی نباشید زندگی درهم برهمی خواهید داشت.

عشق شما را از نفس‌تان بیرون می‌آورد، از گذشته‌تان بیرون می‌آورد از زندگی عادی‌تان بیرون می‌آورد. برای همین به نظر اغتشاش می‌آید. شکایت سؤال‌کننده که می‌گوید هروقت عاشق مـی‌شـود زنـدگی‌اش درهـم می‌ریزد و آشفته می‌شود درست است: واقعاً عاشق می‌شود. من به عاشق شدنش توجه داشته‌ام؛ وقتی عاشق می‌شود واقعاً عاشق می‌شود. باری به هر جهت نیست، نصفه نیمه نیست. دیوانه‌وار عاشق می‌شود. چه خوب! نباید نگران بود. نفس را فراموش کنید. گاهی وقت‌ها جنون لازمه اساسی برای سلامت اسـت. اگـر همیشـه سلامت باشید، این جای تردید دارد. باید روان رنجوری بزرگی را در پشت روح‌تان پنهان کرده باشید، که هر روزی ممکن است منفجر بشود. می‌تواند فوران کند. شما روی یک آتشفشان نشسته‌اید. خوب است که گاهی سلامت را به تعطیلات بفرستیم. گاهی لازم است که سلامت را فراموش کنید، مقررات زنـدگی را فرامـوش کنید، کنترل رفتارتان و تمام این چیزهای بیهوده را کنار بگذارید. گاهی خـوب اسـت در تعطـیلات باشـید؛ آسوده خیال باشید؛ راه به جنون بدهید. اگر آگاهانه و عمداً راه به جنون بدهید و کاملاً به آن متوجه باشید، تجربه‌ای بسیار جذاب خواهید داشت. در خطر نخواهید بود. وقتی آگاهانه قدم در این راه بگذارید می‌توانیـد برگردید، چون راه بازگشت را بلدید. می‌دانید چگونه وارد شدید و خواهید دانست چگونه خارج بشوید.

اگر آگاهانه به این حالت نروید ولی توسط آتش‌فشان درون به ورطه این حالت پرت شوید، وقتی انتخاب شما در میان نباشد و دست تصادف سبب آن شده باشد، به اختیار خودتان به تعطیلات نرفته‌اید، بلکه به زور شما را فرستاده‌اند ـ آن‌وقت بازگشت در وسع و طاقت شما نیست. این چیزی است کـه بـرای آدم‌هـای مجنـون اتفاق می‌افتد. جنون‌شان موقعی ظاهر می‌شود که از جنون انباشته شده‌اند. دیگر قادر به کنترل آن نیستند. از دیوانگی تسخیر شده‌اند. دیگر راه بازگشتی برای آن‌ها نیست.

این‌جا در کنار من، من به شما اصول بنیادی سالم ماندن را یاد خواهم داد: چگونه آگاهانه، از روی قصد و با سعی خودتان به راه جنون بروید. تجربه‌ای است دل‌پذیر. به این طریق اختیار هر دو قطب سـلامت عقـل و جنون در دست شما خواهد بود. سوار تاب هستید. آزادید. شخصی کـه همیشـه سـالم باشـد آزاد نیسـت. و شخصی که همیشه ناسالم باشد او هم فاقد آزادی است. ولی شخصی که بتواند بین این دو قطب نوسان کند، بدون هیچ مرز و مانعی، از آزادی بزرگی برخوردار است. و این نوع اشـخاص هسـتند کـه معنـی زنـدگی را

فهمیده‌اند. همه عارفان دیوانه بوده‌اند. و همه دیوانگان می‌توانستند عـارف باشـند، ولـی فرصـت را از دسـت دادند.

عشق دو کار انجام می‌دهد: اول، نفس را از شما دور می‌کند و دیگـر، بـه شـما مرکزیـت مـی‌بخشـد. عشـق کیمیای بزرگ است.

سه نوع عشق وجود دارد. عشق شماره یک، عشق شماره دو و عشق شماره سه. اولین نوع عشق، معطوف بـه غرض است؛ غرض عشق. زنی زیبا را می‌بیند باوقار و با اندامی متناسب. از دیدنش هیجان‌زده می‌شوید. فکـر می‌کنید عاشق شده‌اید. عشق در شما سر برمی‌دارد، چون آن زن زیباست، چون آن زن دل‌رباست، چون آن زن نیکو است. چیزی از آن، غرض عشق را در شما برانگیخته. شما واقعاً صاحب آن حس نیسـتید. عشـق از بیرون حادث شده است. شما ممکن است حتی شخصی باشید که عشق سرتان نشـود. حتـی ممکـن اسـت قابلیت عشق و عاشقی نداشته باشید. فاقد این موهبت باشید. اما از آن‌جا که آن زن زیباست، خیال می‌کنید عشق در شما سر برداشته. این عشقی است معطوف به غرض. این عشقی است معمولی. عشـقی کـه بـه آن شهوت می‌گوییم. فکر و ذکرتان این است که چه‌طوری این شیء زیبا را متعلق به خودتان بکنید، چگونه این شیء زیبا را استثمارش کنید، چگونه آن را تصاحب کنید. ولی به یاد داشته باشید که اگر این زن زیباسـت، فقط برای شما زیبا نیست، بلکه برای دیگران هم زیباست. بنابراین خیلی از آدم‌ها عاشق او می‌شوند. بـا آن، رشک رو حسد و رقابت زیاد و تمام چیزهای زشتی که همراه با عشق، یا بـه اصـطلاح عشـق، مـی‌آیـد سـر برمی‌آورد.

ملانصرالدین با زن بسیار زشتی ازدواج کرد، زشت‌ترین زنی که می‌شد سراغ کرد. طبیعتـاً دوسـتانش گـیج شده بودند و از او پرسیدند: «ملانصرالدین، تو پول داری، اعتبار داری و می‌توانسـتی بـا هـر زن زیبـایی کـه می‌خواستی ازدواج کنی، چرا با چنین زن رشتی عروسی کردی؟»

ملانصرالدین گفت: «من به دلیل خاصی این کار را کردم. با این کار من از حسـودی و رشـک رنـج نخـواهم کشید. این زن همیشه به من وفادار خواهد ماند. باورم نمی‌شود شخص دیگری عاشق این زن شود. در واقـع حتی من هم عاشقش نیستم. غیرممکن است. بنابراین می‌دانم که هیچ‌کس قادر نیست دوستش بدارد.»

رسمی است که روز اولی که زن به خانه می‌آید از شوهرش می‌پرسد: «رویم را به چه کسی نشان بدهم و به چه کسی اجازه ندارم نشان بدهم؟»

ملا نصرالدین به او گفت: «تو می‌توانی رویت را به همه نشان بدهی الّا به من!»

حالا اگر شما عاشق یک زن زیبا یا یک مرد زیبا باشید، خودتان را گرفتار کرده‌اید، چـون حسـودی خواهـد بود، خشونت و زجر خواهد بود. حتی ممکن است به قتل و کشتار ختم شود. بالاخره چیـزی اتفـاق خواهـد افتاد. به دردسر خواهید افتاد. و از همان اول شروع می‌کنید به تصاحب، تا اشتباهی رخ دهد یا از کنترل شما خارج شود. به این ترتیب آن زن یا مرد را نابود می‌کنیـد. از دادن آزادی امتنـاع مـی‌کنیـد. زن را از جهـان بیرون محروم می‌کنید. حالا، آن زن زیبا بود، چون آزاد بود. آزادی جزئی از زیبایی است. وقتی که پرنده‌ای را در حال پرواز در آسمان می‌بینید جهان خاص خودش را دارد، اما همان پرنده را در قفس می‌بینیـد و هـیچ شباهتی با پرنده قبلی ندارد. پرنده در حال پرواز در آسمان زیبایی خاص خـودش را دارد. زنـده اسـت، آزاد است، تمام آسمان از آن اوست. همان پرنده در قفس زشت است ـ آزادی از دست رفتـه، آسـمان رفتـه، آن بال‌های پرنده دیگر مفهوم خود را از دست داده‌اند. آن بال‌ها دیگر بار اضافی و به دردنخـور هسـتند. یـادآور گذشته‌اند. و به همین دلیل نشانه شوربختی هستند. نه، دیگر آن پرنده قبلی نیست. اگر عاشق زنـی بشـوید، زنی که آزاد بوده، شما در واقع عاشق آن آزادی شده‌اید. او را داخـل چهـاردیواری خانـه مـی‌آوریـد و تمـام امکانات آزادی او را ویران می‌کنید؛ ولی در عین حال، زیبایی او را هم ویران می‌کنید. ناگهان درمی‌یابید که عاشق چنین زنی نیستید. دیگر فاقد آن زیبایی است. هردفعه همین اتفاق می‌افتد. شروع می‌کنید به دنبـال زن دیگری گشتن، متوجه نمی‌شوید چه اتفاقی افتاده. بـه سـاز و کـار قضـیه نگـاه نمـی‌کنیـد کـه چگونـه زیبایی‌های آن زن را نابود کردید. این اولین نوع عشق است. عشقی که نه مهم است و نه ارزشی دارد. اگر به آن آگاه نباشید چه بسا در دامش گرفتار شوید.

دومین نوع عشق این است که غرض دیگر مهم نیست، موضوعیت مهم می‌شود: شمایید که عاشقید. شمایید که عشق به دیگری ارزانی می‌دارید. اما عشق قابلیت شماست؛ نه آن‌که معطوف به غرض باشد. خود شخص سرشار از کیفیت عشق است. هستی شما از عشق مایه گرفته. حتی اگر هم تنها باشید باز هم از عشق مایـه

می‌گیرید. عشق نوعی شکوفه در وجود شماست. وقتی که عاشق می‌شوید، عشقی از نوع دوم، شور و شعفی بیش از عشق نوع اول احساس می‌کنید. خودتان هم خواهید فهمید، چون این نوع عشق سرش می‌شود که چگونه آزادی معشوق را محفوظ نگه دارد. عشق یعنی عطیه کردن هر آن‌چه زیباست به معشوق. آزادی بسیار زیباست؛ هدف بسیار ستوده نوع بشر است. چگونه می‌خواهی آن را غصب کنی؟ اگر زنی یا مردی را دوست می‌دارید، اولین هدیه‌ای که به او می‌دهید آزادی است. چگونه می‌خواهید غصبش کنید؟ شما که دشمن نیستید؛ دوست هستید.

این نوع دوم عشق، بر ضد آزادی نیست و تملک‌طلب هم نیست.

این نوع عشق بیش‌تر خاصیت دوستی دارد تا شهوت و برای روح شما غنابخش است.

در نوع اول غرض یکی است و خواستاران بسیار؛ در نوع دوم موضوع یکی است و در جهات مختلف جاری می‌شود: نثار کردن عشق در جهات بسیار به مردم بسیار. هرچه بیش‌تر عشق بورزید بیش‌تر رشد می‌کنید. اگر عاشق یک نفر باشید، عشق شما غنی نیست. اگر به دو نفر عشق بورزید عشق شما دو برابر غنی است. اگر عاشق خیلی‌ها باشید، یا عاشق کل بشر، یا حتی حیوانات و حتی درختانی را که متعلق به جهان گیاهی هستند دوست بدارید ـ به این طریق عشق شما گسترش پیدا نمی‌کند، به همان اندازه که خود شما گسترش پیدا می‌کنید. همان‌قدر که عشق شما گسترش می‌یابد، شما هم گسترش می‌یابید. این در اصل گسترش ضمیر است. عشق داروی کیمیایی گسترش وجود است که به شما حس واقعی گسترش را ارزانی می‌دارد.

«مهاویرا» که فلسفه ضد خشونت را در هند آورده، می‌گوید: «عشق بورزید به هر آن‌چه زنده است.

فیلسوفی حتی از این قدم فراتر گذاشته و می‌گوید: «به کل اشیاء احترام بگذارید.»

و این غایت عشق است. نه تنها به هر آن‌چه زنده است عشق می‌ورزید، بلکه عاشق هر آن‌چه وجود دارد هستید: عاشق صندلی، عاشق بالش، عاشق همه اشیاء. برای آن‌که بخشی از هستی هستند، موجودیت دارند. وقتی کسی به این مرحله برسد مکه به هرچه موجود است عشق بورزد، عشقش دیگر مشروط نخواهد بود، تبدیل می‌شود به نیایش. مراقبه می‌شود.

عشق نوع اول از زندگی بدون عشق مقبول‌تر است؛ عشق نوع دوم خیلی بهتر از نوع اول است و کم‌تر عصبانیت و دلهره و زجر با خود دارد؛ کم‌تر اغتشاش و کشمکش و خشونت و وحشی‌گری دارد. عشق نوع دوم بیش‌تر از اولی رنگ عشق دارد. پاک‌تر و ناب‌تر است. در اولی شهوت نقش اساسی دارد و تمام بازی را خراب می‌کند. ولی عشق به نوع دوم ختم نمی‌شود. سومی هم دارد.

وقتی غرض و موضوع ناپدید بشوند، عشق سوم پدید می‌آید. در اولی غرض مهم بود، در د.ومی موضوع مهم بود، در سومی تعالی مهم است. در سومی حقیقت را به غرض یا موضوع تجزیه نمی‌کنیم؛ به عاشق و معشوق. تمام تجزیه و تقسیم‌ها به وحدت می‌رسند. فقط عشق می‌ماند و بس.

تا قسمت دوم، شما عاشق به شمار می‌روید، وقتی که عاشق هستید چیزی مثل مرز شما را در محدوده نگه می‌دارد ـ مثل تعریف و تبیین. با سومی تمام تعریف و تبیین‌ها ناپدید می‌شوند. عشق باقی می‌ماند نه شما. این همان چیزی است که عیسی مسیح به آن اشاره می‌کند و می‌گوید: «خدا عشق است.» عشق سوم. اگر این نکته را نفهمیم مفهوم سخن عیسی را نخواهیم فهمید. منظور سخن عیسی نه عشق نوع دوم، بلکه عشق سوم است. خدا عشق است.

عاشق به سادگی عشق است. عمل نیست، بلکه ذات شخص است. این‌طور نیست که صبح عاشق باشد و بعد از ظهر فارغ. شما عشقید و این وضع شماست. حال نیست، مقام است. شما به منزل رسیده‌اید. تبدیل شده‌اید به عشق. انشقاق و افتراقی نیست. همه دوگانگی‌ها ناپدید شده‌اند.

عشق نوع اول از طرف مقابل شیئی می‌سازد: زن من، فرزند من و با همین تملک و تعلق روح طرف مقابل را می‌کشید. در نوع دوم طرف مقابل، انسان تلقی می‌شود و مورد احترام است. چگونه می‌توان کسی را که مورد احترام است تملک و تصاحب کرد؟ «مارتین بوبر» تا دومی پیش می‌رود. ولی درکی از عشق سومی ندارد ـ آن‌جا که عشق وجود دارد و بس. مارتین بوبر عیسی مسیح را نمی‌تواند درک کند. یک یهودی باقی می‌ماند، تا مقام عشق دوم می‌رسد، پله‌ای بسیار بلند در قیاس با نوع اول. ولی اصلاً با مقام بلند عشق سوم قابل مقایسه نیست، آن‌جا که هیچ دوگانگی وجود ندارد. فقط وحدت است. عشق است و بس.

حتی عشق نوع دوم اندکی تنش‌زا است. شما جدایید و معشوق جداست. این جدایی است که مسبب شوربختی است ـ مگر آن‌که طرف صد در صد با معشوق یکی و یگانه شود.

در عشق نوع اول زجر و مصیبت آشکار است؛ در نوع دوم چندان آشکار نیست. و در سومی هیچ زجر و دردی در میان نیست. من برآنم که همه آدم‌ها از عشق اول به عشق دوم برسند و در ضمیرشان جای دهند که هدف عشق سوم است. پس نگران نباشید از این‌که خودتان را ببازید، چون خود را باختن تنها راه رسیدن به خود است.

فصل 2

یا جای نفس است یا جای معنویت

وقتی که ذکری را ادا می‌کنید تمام انرژی‌هایی که صرف افکارتان می‌شود به سمت ذکر جریان پیدا می‌کند. فقط ذکر در ذهن‌تان باقی می‌ماند؛ باقی راه‌های تفکر بسته می‌شود، روزنه‌های دیگری که انرژی مغزی شما را هدر می‌دهند مسدود می‌شوند؛ دیگر راهی برای فوران باقی نمانده است. معمولاً وقتی کـه شـما در حـال فکر کردن هستید، انرژی شما در مجراهای گوناگون بی‌شماری جریان پیدا می‌کند؛ فکری به سمت شـمال، فکری به سمت جنوب، فکری به سمت شرق، فکری به سمت غرب در سیر و سفر اسـت. وقتـی شـما فکـر می‌کنید، در جهت‌های متعدد گوناگونی سفر می‌کنید. شما یکی نیستید، فاقد وحدت هستید، شـما مجـزا و تقسیم شده‌اید. اما وقتی که به ادای ذکر می‌پردازید و یا در ذهن آن را تکرار می‌کنید، همه انرژی‌ها در یک جهت شروع به حرکت می‌کنند.

اگر ما ذره‌بینی را در برابر اشعه خورشید قرار دهیم، سبب آتش می شود. آتش در اشعه آفتاب پنهان است، اما وقتی که از هم مجزا هستند، نهایتش گرما تولید می‌کنند نه آتش. امـا همـین کـه ایـن اشـعه پراکنـده متمرکز شود آتش رخ می‌نماید. عیناً در ذهن شما هم آتش عظیمی نهفته است، اما از آن‌جا که این پرتوهای پراکنده ذهن از هم مجزا هستند فقط گرمای مختصری وجود دارد. ذکر روشی است بـرای متمرکـز کـردن اشعه ذهن شما. لحظه‌ای که این تمرکز صورت گیرد حرارت زیاد و انرژی عظیمی پدید می‌آید.

وقتی که به‌طور مداوم ذکری را تکرار کنید، پدیده‌های بسیاری در ارتباط با انرژی و قدرت در زنـدگی شـما رخ می‌دهد و این رخداد رضایت عمیقی را برای نفس شما فراهم می‌کند. هر آن‌چه شما پیش‌بینی کنید بـه حقیقت می‌پیوندد، هر آن‌چه شما به زبان آورید عیناً به همان صورتی که گفتید اتفاق می‌افتـد؛ اگـر نفـرین کنید دامن طرف را می‌گیرد؛ اگر آرزویی را در سر بپرورانید این آرزو به واقعیت می‌پیوندد، برای این‌که انرژی و قدرت فراوانی در شما متراکم شده که به اظهارات شما و آرزوی‌تان صورت واقعیت می‌دهد. تنها دلیلی که

برای این واقعیت یافتن می‌توان ارائه کرد این است که وقتی گوینده قدرتی را پشتوانه اظهارات خود می‌کند، کلمات او مستقیماً به قلب هدف پرواز می‌کند و هر چیزی که به قلب نشیند تأثیرش حتمی است.

همین کار را شما در حوزه‌های مختلف زندگی‌تان می‌توانید انجام دهید. به محض این‌که گفته‌های شما به واقعیت می‌پیوندد، اعتماد به نفس شما رشد می‌کند و حتی احساس قدرت بیش‌تری خواهید کرد. هرقدر پیش‌گویی‌های شما حقیقت پیدا کند، در خود احساس قدرت فراوان الهی می‌کنید. این اعتماد به نفس ذکر شما را تقویت می‌کند، و متقابلاً ذکر شما هم اعتماد به نفس شما را تقویت می‌کند. به تدریج قدرت‌های بیش‌تری را تجربه خواهید کرد.

یوگا به این تجربیات مربوط به قدرت Siddhi نام داده. این Siddhi بزرگ‌ترین موانع در راه تحقق حقیقت هستند. پاتانجلی در «یوگا سوترا» این موضوع را تذکر داده و سالک را از افتادن به دام آن‌ها منع کرده است. ما نباید به سمت این دام برویم و اگر هم رفته‌ایم باید برگردیم ـ هرچه زودتر بهتر، چرا که هر آن‌چه وقت در این راه صرف کرده‌ایم هدر داده‌ایم و هر آن‌چه در این مسیر دورتر رفته باشیم بازگشت ما دشوارتر خواهد بود.

از دید من «دنیا» به معنی جستجو برای قدرت است، جستجوی Siddhi؛ «خدا» به معنی جستجو برای آرامش است، جستجو برای خلأ ـ و در این جستجو شما به تدریج محو می‌شوید و استحاله پیدا می‌کنید. به دنبال Siddhi رفتن سبب می‌شود همیشه اسیر خودتان بمانید، که در این اسارت اثری از خدا وجود ندارد. اما در تعقیب آرامش، نهایتاً خودتان از میان برمی‌خیزید، فقط خدا باقی می‌ماند و بس.

الزاماً یکی از این دو باید محو شود، هر دو در آن واحد نمی توانند وجود داشته باشند. شما و خدا نمی توانید مشترکاً هم‌زیستی کنید، غیرممکن است. وقتی شما هستید خدا نیست. وقتی خدا هست، شما نیستید.

تنفس

تنفس از چیزهایی است که باید به آن توجه شود، به خاطر این‌که یکی از مهم‌ترین چیزهاست. اگر شما کامل تنفس نکنید، کامل هم نمی‌توانید زندگی کنید.

در این صورت شما تقریباً همیشه چیزی را دریغ نمی‌کنید، حتی در عشق. حتی ضمن صحبت هم کاملاً حق مطلب را ادا نمی‌کنید. تمام و کمال قادر به ایجاد رابطه نیستید، چیزی همواره ناکامل و ناتمام باقی می‌ماند. به محض این‌که تنفس کامل شد، همه‌چیز روبه‌راه می‌شود. تنفس زندگی است. اما مردم از آن غفلت می‌ورزند، درباره‌اش نگران نیستند، توجه به آن ندارند. هر تغییری که در شما رخ می‌دهد از طریق تغییر در نحوه تنفس رخ می‌دهد.

اگر طی سالیان تنفس غلط می‌کرده‌اید، مثلاً تنفس سطحی می‌کرده‌اید ضعف عضلات شما به همان نحو تثبیت شده‌اند ـ در این صورت مسأله صرفاً به شما بستگی ندارد. عیناً به این می‌ماند که شخصی سال‌ها از جایش تکان نخورده باشد: پاها مرده‌اند، عضله‌ها و ماهیچه‌ها تحلیل رفته‌اند، خون دیگر در آن‌ها جریان ندارد. دفعتاً روزی شخص تصمیم می‌گیرد که به پیاده‌روی طولانی برود ـ هوا دل‌پذیر و غروبی زیباست. اما او قادر به حرکت نیست: با فکر کردن و آرزو کردن چیزی اتفاق نمی‌افتد. حالا کوشش فراوانی لازم است برای این‌که آن پاهای مرده را به زناگی باز گرداند.

مسیر تنفسی یک شبکه عضلانی مخصوص خود را دارد و اگر تنفس شما صحیح نبوده باشد ـ و تقریباً در مورد همه همین مصداق را دارد ـ آن وقت این عضله‌ها در همین وضع ناصحیح تثبیت شده‌اند. حالا دگرگون کردن این وضع با کوشش شخصی خود شما سال‌ها وقت می‌برد و این یعنی تلف کردن بیهوده عمر. از طریق ماساژهای عمیق، این عضله‌ها آرام می‌شوند و آن وقت شما می‌توانید از نو شروع کنید. اما بعد از ماساژ، وقتی که تنفس صحیح را شروع می‌کنید، دوباره به سر عادت قبلی برنگردید.

همه نادرست تنفس می‌کنند، زیرا کل جامعه در وضعیت و تلقی و برداشت نادرست قرار دارد. به‌عنوان مثال، بچه‌ای کوچک گریه می‌کند و مادر می‌گوید: «عزیزم گریه نکن!» بچه چه خواهد کرد؟ گریه کردن دست خودش نیست و آن وقت مادر به او سفارش گریه نکردن می‌کند. بچه شروع می‌کند به این‌که نفسش را نگه دارد، چرا که این تنها طریق توقف گریه است. اگر تنفس‌تان را نگه دارید همه‌چیز متوقف می‌شود ـ گریه و ضجه و اشک، همه‌چیز. آن وقت به تدریج این کار امری دائمی می‌شود ـ عصبانی نشو، گریه نکن، این کار را نکن، آن کار را نکن.

بچه یاد می‌گیرد که اگر سطحی نفس بکشد آن وقت می‌تواند در کنترل قرار گیرد. اگر تمام و کمال نفس بکشد، همان‌طور که هر بچه‌ای که متولد می‌شود چنین نفس می‌کشد، آن وقت وحشی بار می‌آید. بنابراین خودش را علیل می‌کند. فقط مردم بدوی، کسانی که تلقی سرکوبی جنسیت در میان‌شان نیست، تنفس کامل می‌کنند. تنفس آن‌ها زیباست، کامل و سراسری است. عین جانوران نفس می‌کشند، مثل بچه‌ها تنفس می‌کنند.

دو نیم‌کره مغز

کلمه انرژی نیز مانند کلمه خدا غیرقابل توضیح است.

جامعه به هر طریق ممکن سعی دارد که انرژی‌های ما را به طرف نیم‌کره چپ مغزمان بکشاند. این انرژی در آن‌جا گیر افتاده قفل می‌شود؛ زیرا راه ورود به قسمت دیگر تقریباً بسته است. این بخش چپ همیشه به کارهای یکنواخت و مفید اقتصادی می‌پردازد. حساب‌گر، اهل جروبحث، دوز و کلک و باهوش است؛ اهل رقابت و کلاً وحشی و مذکر است. انرژی‌ها صد در صد در این بخش چپ برای مدت مدیدی مانده و زندانی می‌شود. در حالی که باید پنجاه درصدش در نیم‌کره راست قرار گیرد.

برای انتقال انرژی از طرف چپ مغز به سمت راست آن می‌توان از تاریکی استفاده کرد. به همین دلیل است که ما به سختی در روشنایی به خواب می‌رویم و برای خوابیدن به تاریکی نیاز داریم؛ چون که خواب بخشی از نیم‌کره راست است و به همین خاطر هم ما از تاریکی ترس داریم، زیرا بخش چپ مغز به تاریکی به‌عنوان یک دشمن نگاه می‌کند.

در تمرین‌های مختلف، مخصوصاً مراقبه، ما باید چشم‌هایمان را بسته نگه داریم، دلیلش همین نقل مکان کردن انرژی‌ها از طرف چپ به راست است. وقتی چشم‌ها باز باشد بخش چپ مغز عمل می‌کند و با چشم‌های بسته، بخش راست مغز فعال می‌شود. نه تنها افرادی که مراقبه می‌کنند چشم‌هایشان را می‌بندند، بلکه خانم‌ها هم این راز را بلدند. اگر زنی شوهرش را بغل کند، چشم‌هایش را برهم می‌گذارد؛ که در این حالت بلافاصله انرژی‌ها به سمت راست می‌روند، زیرا عشق و محبت در بخش راست مغز قرار دارد، هم‌چنان که منطق در قسمت چپ واقع است. انواع هنرها نیز به طرف راست مغز مربوطند.

ذهن

کارکرد ذهن از طریق امواج بسیار ظریف الکتریسیته صورت می‌گیرد. این عملکرد باید خوب فهمیده شود. محققان می‌گویند عمل ذهن در چهار مرحله صورت می‌گیرد. ذهن بیدار معمولی بین 18 تا 30 سیکل در ثانیه عمل می‌کند. این مرحله «بتا»ی ذهن است. هم‌اکنون شما در همین مرحله قرار دارید، موقعی که بیدارید و دارید فعالیت می‌کنید.

عمیق‌تر از این مرحله، ریتم «آلفا» نام دارد. بعضی وقت‌ها که شما فعال نیستید، آسوده و بی‌خیال هستید ـ مثل موقعی که درازکش در ساحل استراحت می‌کنید، هیچ‌کاری نمی‌کنید، به موسیقی گوش می‌دهید یا عمیقاً نیایش می‌کنید یا در حال مراقبه هستید ـ آن وقت فعالیت ذهن کم‌تر می‌شود: از 18 تا 30 سیکل در ثانیه به چیزی حدود 14 تا 18 سیکل در ثانیه می‌رسد. آگاه هستید اما کاملاً هوشیار نیستید. بیدارید اما در عین‌حال منفعل و آسوده. نوعی آسودگی عمیق خاصی شما را در برمی‌گیرد.

همه مراقبه کنندگان وقتی به نیایش یا مراقبه می‌پردازند، در این حالت دومی، ریتم «آلفا» قرار می‌گیرند. در شنیدن موسیقی هم همین حالت می‌تواند اتفاق بیفتد. نشستن، بدون انجام کار مخصوصی، می‌تواند منجر به همین حالت شود. همین که راهش را یاد بگیرید قادر خواهید بود که فعالیت ذهن خود را خاموش کنید؛ آن‌گاه هجوم افکار متوقف می‌شود. حرکت افکار وجود دارد اما با گام‌های بسیار کوتاه، عیناً مثل حرکت ابرها در آسمان ـ در حقیقت به مقصد خاصی در حرکت نیستند، فقط شناورند. این حالت دوم «آلفا» بسیار با ارزش است.

زیر این دومی، حالت سومی وجود دارد؛ فعالیت حتی کم‌تر می‌شود. این حالت «تتا» نام دارد: بین 8 تا 12 سیکل در ثانیه. این حالتی است که شما شب‌ها وقتی به خواب می‌روید، وقتی مست خواب هستید یا وقتی در مصرف الکل زیاده‌روی می‌کنید، به شما دست می‌دهد. به یک مست که دارد راه می‌رود نگاه کنید: در حالت سومی است. لایشعر راه می‌رود. به کجا عازم است؟ خودش هم نمی‌داند. چه کار می‌کند؟... بدن مثل یک روبات عمل می‌نماید. فعالیت ذهن به میزان زیاد کاهش می‌یابد تا آن‌جا که در آستانه خواب قرار می‌گیرد.

در مراقبه‌های عمیق همین حالت رخ می‌دهد ـ از وضعیت «آلفا» به وضعیت «تتا» می‌افتید. اما این حالت در مراحل خیلی عمیق اتفاق می‌افتد. مراقبه‌کنندگان معمولی این حالت را درک نمی‌کنند. وقتی که شما این مرحله سوم را درک کنید، شعف بسیاری حس می‌کنید.

همه مست‌ها سعی دارند به این حالت شعف برسند اما قادر نیستند؛ زیرا رسیدن به حال شعف فقط موقعی میسر است که شخص کاملاً هوشیار در این مرحله قرار می‌گیرد ـ منفعل، اما هوشیار. مست‌ها به این حال می‌رسند، اما آگاه نیستند؛ وقتی به این حال می‌رسد که دیگر هوشیار نیست. حال ایجاد شده، اما نمی‌تواند از آن لذت ببرد. از خوشی آن بهره نمی‌برد، از خلال آن نمی‌تواند رشد کند. جاذبه مواد رؤیازا در سراسر جهان به دلیل جاذبه حالت «تتا» است. اما اگر به مواد شیمیایی پناه ببرید راه عوضی را انتخاب کرده‌اید. باید از طریق کاستن فعالیت ذهن به آن دست یافت و کاملاً هوشیار باقی ماند.

آن‌گاه به مرحله چهارم می‌رسیم که مرحله «دلتا» نام دارد. فعالیت باز هم کم می‌شود: از صفر تا چهار سیکل در ثانیه. ذهن تقریباً از کار افتاده است. گاه پیش می‌آید که ذهن به حد صفر می‌رسد، مطلقاً ساکت. این حالتی است که در خواب عمیق به شما روی می‌آورد، وقتی که حتی خواب دیدن و رؤیا متوقف شده؛ این حالتی است که هندوها به آن پاتانجالی[1] و بودیست‌ها به آن سامادی می‌گویند. پاتانجالی در واقع این حالت را خواب عمیق همراه با هوشیاری می‌نامد ـ با این وضعیت که هوشیاری حتماً حضور داشته باشد.

اخیراً در غرب تحقیقات زیادی در مورد مرحله چهارم صورت گرفته است. به نظر آن‌ها غیرممکن است که در مرحله چهارم هوشیار باقی بماند، چون که به اعتقاد آن‌ها تناقضی در این حالت وجود دارد ـ هوشیار بودن و بیهوش بودن. تناقضی وجود ندارد. یک جوکی استثنایی این حالت را به طریق عملی اثبات کرده است.

نام او «سوامی رام» است. در سال 1970، در یک آزمایشگاه آمریکایی، در انستیتوی منینگر، به محققان گفت که خود خواسته به مرحله چهارم ذهن خواهد رفت. محققان گفتند: «این غیرممکن است، چرا که این حالت موقعی رخ می‌دهد که شخص در خواب عمیق فرو رفته باشد. وقتی که هوشیار نباشی خواست تو هم کار نخواهد کرد.»

1. Pattanjali

اما سوامی گفت: «من انجامش می‌دهم.»

محققان حاضر نبودند باور کنند، تردید داشتند، اما تن به آزمایش دادند. سوامی به مراقبه پرداخت. به تدریج بعد از چند دقیقه تقریباً به خواب رفت. علامت‌نگار E.E.G. که امواج ذهنی را تعقیب می‌کرد نشان داد که سوامی در حالت چهارم قرار دارد. فعالیت‌های ذهن متوقف شده بود. با این همه محققان آن را باور نمی‌کردند، چون فکر می‌کردند شاید واقعاً به خواب رفته است. نکته اصلی این نبود، نکته این بود که آیا او هوشیار است یا نه؟ آن‌گاه سوامی از حالت مراقبه درآمد و تمام مکالماتی را که در اطرافش جریان داشت گزارش داد ـ حتی بهتر از افرادی که کاملاً هوشیار هستند.

برای اولین‌بار در یک آزمایشگاه علمی، جمله معروف کریشنا به اثبات رسید. کریشنا در کتاب گیتا گفته: «آن‌چه برای همگان خواب عمیق است، جوکی‌ها در آن بیدارند.»

برای اولین‌بار به‌عنوان یک فرضیه ثابت شد که امکان‌پذیر است شخص هم در خواب عمیق باشد و هم هوشیار، زیرا خواب برای بدن اتفاق می‌افتد، خواب برای ذهن اتفاق می‌افتد، اما روح شاهد هرگز به خواب نمی‌رود. همین که از مکانیسم ذهن و بدن خود را جدا کردید، همین که موفق شدید نظاره‌گر آن‌چه که در بدن و در ذهن اتفاق می‌افتد باشید، دیگر نمی‌توانید به خواب بروید: بدن به خواب می‌رود اما شما هوشیار باقی می‌مانید.

جایی عمیق در وجود شما، نقطه‌ای کاملاً هوشیار باقی می‌ماند.

شعف

Ananda، شعف. شعف نهایی‌ترین نقطه آگاهی است. شعف، سرور و شادی نیست و شادی همواره متضاد به خود را دارد، که ناشادی است. شادی فقط می‌تواند از طریق ناشادی وجود داشته باشد؛ از هم جدایی‌ناپذیرند. انسان شاد نقطه ناشادی را در خود حمل می‌کند و برعکس انسان ناشاد نقطه شادی را در خود حمل می‌کند. شادی و ناشادی مانند چرخند، محورهای یک چرخ. گاه یکی رو می‌آید و دیگری زیر قرار می‌گیرد، تا نوبت به دیگری رسد که رو قرار گیرد. و این روند به‌طور مرتب ادامه دارد، چرخ در حرکت است اما از هم جدا نیستند. از هم جدایی‌ناپذیرند و این همان کاری است که انسان طی عمرش سعی دارد صورت

دهد تا بتواند آن دو را از هم سوا کند ـ که به خاطر ماهیت قضیه امکان‌پذیر نیست. از همین‌روست که کوشش او به شکست می‌انجامد.

شعف، شادی نیست شعف یعنی برگذشتن از دوگانگی شادی و ناشادی. رفتن به فراسوی هردو، دور افکندن هردو، رها شدن از هردو.

آرزوی شاد بودن موجب ناشادی می‌شود، چاره‌ناپذیر است. سعی می‌کنیم هیچ‌وقت ناشاد نباشیم و سعی می‌کنیم تا شاد باشیم. به این طریق فقط باعث آشفتگی زندگی‌مان می‌شویم.

توجه به این مسأله ـ که هردوی آن‌ها، هم شادی و هم ناشادی دو جنبه از یک انرژی هستند، دو طرف یک سکه هستند ـ درک عظیمی را موجب می‌شود. این درک و فهم یعنی شعف. این نه در تقابل با ناشادی است نه هم‌سو با شادی، هویت ندادن به هردوی آن‌هاست. صرفاً موقعیت یک ناظر است. شادی می‌رسد: شما فقط مشاهده‌اش می‌کنید، نمی‌گویید من شادم؛ می‌گویید شادی گذراست. ناشادی می‌رسد: نمی‌گویید من ناشادم؛ می‌گویید ناشادی گذراست. شاهد باقی می‌مانید، کاملاً خونسرد. با خاطری جمع و آرام. این حالت همان شعف است.

مغز

دست شستن از گذشته به معنای این نیست که دیگر قادر به یادآوری آن نخواهید بود، به معنای آن نیست که خاطرات شما تحلیل رفته یا نابود شده؛ فقط به این معناست که حالا در آن خاطرات سر نمی‌کنید، با آن خاطرات هم‌هویت نیستید. از آن خاطرات آزاد شده‌اید. آن خاطرات باقی هستند، اما حالا جزئی از مغز شما می‌باشند، نه جزئی از هوشیاری شما.

مغز یک دستگاه به حساب می‌آید، عیناً مثل دستگاه ضبط صوت. مغز همه‌چیز را ضبط می‌کند. مغز بخش فیزیکی و جسمانی است. کارش ادامه دادن به ثبت و ضبط است. خاطرات شما نمی‌تواند ویران شود ـ مگر آن‌که مغز ویران شود. ولی مسأله این نیست. مسأله این است که ضمیر هوشیار شما با خاطراتتان انباشته شده. ضمیر هوشیار شما خود را مداوماً با مغزتان مشخص می‌کند و مغز شما دائماً با ضمیر هوشیار شما برانگیخته می‌شود و خاطرات سرریز می‌شوند.

وقتی گفته می‌شود که «از گذشته دست بشویید»، به این معناست که با مغز هم‌هویت نشوید. می‌توانیـد از مغز استفاده کنید؛ در این صورت مغز تبدیل به یک ابزار و وسیله می‌شود. ناگزیر باید به خانه برگردید، باید به خاطر بیاورید کجا زندگی می‌کنید ـ خانه‌تان کجاست، اسم‌تان چیست. می‌توانید از این خاطرات استفاده کنید ـ از آن استفاده کنید، اما نگذارید مورد استفاده قرار گیرید. مسأله این است...

بنابراین اگر از گذشته دست شستید، چیزی از توانایی‌های مغزی‌تان کم نخواهد شد، بیش‌تر هم خواهد شد. استادان همیشه تواناترند؛ وقتی‌که بخواهند به یاد بیاورند، به یاد می‌آورند؛ وقتی‌که نخواهد به یاد بیاورند، به یاد نمی‌آورند. وقتی که به ذهن فرمان عمل می‌دهند، ذهن عمل می‌کند. وقتی‌که فرمان توقـف مـی‌دهنـد، ذهن توقف می‌کند. من ناگزیر به استفاده از خاطرات هستم. ناگزیرم با شما حرف بـزنم: نـاگزیرم از کلمـات استفاده کنم، ناگزیرم زبان به کار ببرم.

ولی فقط وقتی که با شما حرف می‌زنم از این وسیله استفاده می‌کنم. موقعی که حرف نمی‌زنم، ذهن متوقف می‌شود. آن وقت خلأ محض پیش می‌آید، آن وقت ابری در میان نیست.

این دو نیمه مغز باید درک شود و عمیقاً هم باید درک شود، چون که چیزهای بسیاری به آن وابسته اسـت. اکنون دانشمندان هم با فرهنگ رمزآمیز کهن موافقت دارند که دو نیم‌کره مغز باهم مرتبطند، وگرنه شخص سکیزوفرنیک (دو شخصیتی) می‌شود؛ اما با رشته کاملاً باریکی. نخ نازکی آن دو را به هم متصل می‌کند. این نخ می‌تواند گسیخته شود.

گاه این اتفاق به‌صورت تصادف رخ می‌دهد، مثلاً در تصادف رانندگی ـ ارتباط مختل می‌شود. این رشته ربط خیلی ظریف است، دقیقاً مثل یک نخ. همین که پاره شد، شخص تبدیل به دو شـخص مـی‌شـود: دارای دو شخصیت می‌شود. شروع می‌کند مثل دو شخص متفاوت رفتار کردن. چیزهای شگفتی در این مورد مشاهده شده است.

مثلاً بخش چپ مغز قادر به خواندن و یادآوری است. بخش راست مغز اصلاً قادر به خواندن نیست. بنابراین اتفاق عجیبی رخ می‌دهد. متنی به شخص می‌دهید تا بخواند، می‌خواند، اما فقط یک بخش مغز او قـادر بـه

یادآوری است. اگر طرف چپ مغز او را به‌صورت خفته نگاه داریم، دیگر قادر به یادآوری نیست که چیزی خوانده.

یکی از دست‌های او ممکن است کاری انجام بدهد، اما دست دیگر در آن کار مشارکت نخواهد کرد، زیرا که این دو دست به دو نیم‌کره مختلف تعلق دارند. دست راست به نیم‌کره چپ تعلق دارد. برای همین است که دست راست این‌قدر اهمیت دارد. چرا؟ خیلی نمادین است.

دست چپ به نیم‌کره راست متعلق است و نیم‌کره راست نماینده امور شهودی، قدرت ماورایی، مراقبه، عشق و شعر است ـ چون که همه این امور نامقبول تلقی شده‌اند، در نتیجه دست چپ نامقبول تلقی شده. دست راست نماینده منطق، محاسبه، ریاضیات، علم است ـ چون که این امور مورد ستایش بوده‌اند، دست راست مقبول و ستوده تلقی شده...

به‌طور معمول بین این دو نیم‌کره ارتباط کمی وجود دارد. به تدریج که شخص وحدت و یکپارچگی پیدا می‌کند، ارتباط بین این دو نیم‌کره عمیق‌تر می‌شود. در بودا این دو نیم‌کره وحدت پیدا می‌کند. او همان‌قدر منطقی است که فردی می‌تواند باشد و همان‌قدر عاشق است که فردی می‌تواند باشد.

نیم‌کره چپ که با دست راست مرتبط است، تحت قوانین ضرورت است. و نیم‌کره راست، که با دست چپ مرتبط است، تحت قوانین قدرت است و اگر این دو نیم‌کره یکی بشوند، «لوگوس» متولد می‌شود، «داما» متولد می‌شود، «دائو» متولد می‌شود، «توراه» متولد می‌شود ـ قانون ابدی، قانون قانون‌ها. آن وقت شخص دارای زیبایی خارق‌العاده و برکات خارق‌العاده می‌شود. محل تلاقی آسمان و زمین، مرد و زن؛ محل تلاقی همه چیزهایی است که در هستی منقسم و مجزا هستند. در این تلاقی خدا شناخته می‌شود.

همه روش‌های مخفی مکاتب رمزآمیز چیزی نیستند جز روند کیمیایی برای خلق پیوندی بین این دو نیم‌کره، نزدیک کردن آن‌ها به‌هم، چنان نزدیک که هردو تقریباً یکی بشوند. وقتی که منطق هم‌چون عشق عمل کرد و عشق هم‌چون منطق، شما به نقطه اوج دست پیدا کرده‌اید و در این نقطه اوج، وجد به سادگی اتفاق می‌افتد ـ هم‌چنان که وقتی بهار از راه می‌رسد، گل‌ها می‌شکفند. وقتی که این سنتز، این بهاران در

دنیای درون‌تان اتفاق افتاد، شما به منزل می‌رسید، به وحدت دست پیدا می‌کنید، به تمامیت؛ مقدس می‌شوید.

چاکرا

کلمه چاکرا به معنی مرکز نیست، کلمه مرکز نمی‌تواند آن را تعریف کند یا توضیح دهد یا معنی کند، چون که وقتی ما می‌گوییم مرکز، یعنی به چیزی ثابت و ساکن نظر داریم. و چاکرا یعنی چیزی متحرک و پویا. کلمه چاکرا به معنی چرخ است، چرخ دوّار. بنابراین چاکرا مرکز فعال و پویا در وجود ماست. عیناً مثل گرداب و یا گردباد، کانون چرخش توفان. پویاست؛ در اطراف خود میدان انرژی ایجاد می‌کند.

هفت چاکرا

اولین چاکرا، چاکرای جنسی است. به شما تعین و هماهنگی می‌بخشد. از همین‌روست که گرایش به جنسیت وجود دارد. امری است طبیعی، به نوبه خود سودمند و خوب است اما اگر در همین مرکز متوقف بشوید، آن‌گاه در آستانه یک قصر متوقف مانده‌اید. آستانه خوب است، شما را به درون قصر هدایت می‌کند، اما جایی نیست که مأمن دائمی شما شود جایی نیست که بشود برای همیشه توقف کرد... و شعفی که در هماهنگی بالای مراکز دیگر منتظر شمات از دست‌تان می‌گریزد و در مقایسه با شعف و سرور و لذتی که مراکز بالاتر دارند، زیبایی و لذت جنسی چیزی نیست. صرفاً به شما امکان مشاهدات مقطعی می‌دهد.

چاکرای دوم به نام «هارا» است. در هارا زندگی و مرگ تلاقی می‌کنند. اگر شما به چاکرای دوم برسید، به التذاذ فوق‌العاده هماهنگی دست پیدا می‌کنید. زندگی با مرگ ملاقات می‌کند. خورشید با ماه ملاقات می‌کند و این ملاقات در درون رخ می‌دهد، بنابراین ملاقات می‌تواند همیشگی و پابرجا باشد، زیرا شما به کس دیگری وابسته نیستید. اکنون شما با مذکر درون خود با مؤنث درون خود ملاقات می‌کنید.

چاکرای سوم «ناف» است. در آن‌جا مثبت و منفی هم‌دیگر را ملاقات می‌کنند ـ الکتریسیته مثبت و الکتریسیته منفی. تلاقی آن‌ها شدیدتر از تلاقی مرگ و زندگی است چون که انرژی الکتریکی، یا «پرانا» یا انرژی حیات، عمیق‌تر از مرگ و زندگی است. پیش از زندگی وجود داشته و بعد از مرگ وجود خواهد داشت.

زندگی و مرک به خاطر انرژی حیات وجود دارند. این تلاقی انرژی حیات در ناف، به شما تجربـه بـالاتری از تعیّن و وحدت و هماهنگی می‌دهد.

آن‌گاه به چاکرای قلب می‌رسیم. در چاکرای قلب پایین‌ترین و بالاترین باهم ملاقات می‌کنند. در مرکز قلب «پراکریتی» و «پوروشا»، جنسیت و روحانیت، دنیوی و فرادنیوی ـ یا آن را می‌توانید تلاقی آسمان و زمـین بخوانید ـ باهم تلاقی می‌کنند. تجربه‌ای است والا، چرا که برای اولین‌بار چیزی از ماورا در شما طلوع می‌کند ـ خورشید را می‌بینید که از افق سر برمی‌دارد. شما هنوز ریشه در زمین دارید، اما شاخه‌های شما در آسمان منتشر می‌شوند. تبدیل به محل و مرکز تلاقی می‌شوید. از همین‌روست که مرکـز قلـب معمـولاً بـالاترین و پالوده‌ترین تجربه‌ها را میسر می‌سازد ـ تجربه عشق. تجربه عشق تلاقی آسمان و زمین است؛ بنابراین عشـق به نحوی خاکی و به نحوی آسمانی است...

بالاتر از قلب، مرکز گلو است. در این‌جا هم هماهنگی دیگری رخ می‌دهد، حتی فوق‌العاده‌تر و ظریف‌تر. این مرکز، مرکز دادن و گرفتن است. وقتی طفلی متولد می‌شد و از طریق مرکز گلو پذیرفتـه مـی‌شـود. ابتـدا، زندگی از راه گلو وارد وجود او می‌شود ـ هوا می‌بلعد، تنفس می‌کند؛ آن وقت شیر از پستان مادر مـی‌مکـد. طفل از مرکز گلو عمل می‌کند، اما این عمل نصفه و نیمه است و به زودی طفل آن را فراموش می‌کند. صرفاً دریافت می‌کند. هنوز قادر به دادن نیست. عشق او انفعالی است و اگر طلب عشق کنی آن وقت نابالغ بـاقی خواهی ماند، بچه باقی خواهی ماند. تا موقعی که بالغ نشوی و نتـوانی عشـق را نثـار کنـی، هنـوز از بچگـی درنیامده‌ای...

آن‌گاه به مرکز چشم سوم می‌رسیم... دو نیم‌کره مخ در چشم سوم با هم‌دیگر تلاقی می‌کنند؛ مقر آن درست بین دو چشم است. یک چشم معرف نیمه راست و چشم دیگر معرف نیمه چپ است و درست در میانه قرار دارد. این دو نیم‌کره چپ و راست که در چشم سوم تلاقی دارند، سنتزی (هم‌نهادی) است بسیار فوق‌العاده. مردم قادر بوده‌اند که این مرکز را توضیح بدهند. به همین دلیل است که را ما کریشنا، عـارف بـزرگ هنـد، توانست چشم سوم را شرح دهد. ولی وقتی که شروع به صحبت نهایی و پایانی این سنتز که در «ساهاسرارا»

اتفاق می‌افتد نمود، بیش و بیش‌تر به سکوت فرو رفت، به شعف فرو رفت. در آن غرقه شد، شرحش خارج از توان او بود...

آخرین سنتز، جوهر و عرض است؛ درون و بیرون. در التذاذ جنسی درون و بیرون باهم تلاقی می‌کننـد. امـا موقتاً. در ساهاسرارا هم‌دیگر را ملاقات دائمی می‌کنند. برای همین است که من به شما توصیه می‌کنم تا از مقوله جنسی به مرحله شعف سفر کنید... ساهاسرارا پدید آورنده هزاران برابر، میلیون‌ها برابر شعف و فـیض برای شماست.

فصل 3

راهی جز به درون نیست

از راه به در بردن

کار یک استاد فی‌الواقع اغوا کردن و از راه به درکردن است. او شما را با ناشناخته‌ها اغوا می‌کند. راه دیگری وجود ندارد مگر اغوا کردن و از راه به در بردن.

شما به ناشناخته‌ها قانع نخواهید شد و تنها به شناخته‌ها رضایت خواهید داد. ناشناخته نشناخته است. تجربه‌اش نکرده‌اید، چیزی راجع به آن نشنیده‌اید. اصلاً تصوری راجع به آن ندارید. قادرم شما را با دانسته‌هایتان راضی کنم. اما نشناخته هم باقی می‌ماند. راهی برای شناخت آن نیست، چون که این کیفیت ذاتی هر دانندهای محسوب می‌شود. هرگز شناخته نمی‌شود، به هیچ‌وجه شناخته نخواهد شد. هرقدر عمیق‌تر در بطن آن فرو می‌روید بیش از پیش متوجه می‌شوید که با نشناخته طرف نیستید، بلکه با غیرقابل شناخت طرفید، زیرا این نقطه کانونی شخص داننده است. چگونه داننده می‌تواند بدل به دانسته شود؟ امکان ندارد. داننده همیشه ماورای دانسته می‌ماند، از دانسته فراتر می‌رود.

از این‌جاست که کار هر استادی واقعاً اغوا کردن و از راه به در بردن است. فریب‌تان می‌دهد، مجذوب‌تان می‌کند، به شما وعده سعادت می‌دهد، وعده حقیقت می دهد، وعده رهایی می‌دهد ـ به نام‌های گوناگون. شما را از اشتیاق شعله‌ور می‌کند. لحظه‌ای فرا می‌رسد که اشتیاق متراکم و شورانگیز می‌شود، تا آن‌جا که باعث جهش شما می‌شود. این رهایی با عقل و منطق کاری ندارد. به همین منظور من ناگزیرم پیوندهای شما را با منطق و عقل ویران کنم .ناگزیرم توانایی‌های شما را از مغز به قلب منتقل کنم، چون که قلب غیرمنطقی است و از طریق قلب می‌توان پلی ساخت، پل رنگین‌کمانی برای عبور به سوی ناشناخته و نهایتاً به سوی غیرقابل شناخت.

از این‌روست که واژه اغوا فی‌الواقع معرف کل کار استادان کامل است. اما کسانی که زیادی به منطق و عقل وابسته‌اند هرگز به راه نمی‌آیند و یا اغوا نمی‌شوند. اگر قبل از شروع، این افراد بخواهند از طریق منطق و یا تجربه قانع شوند، دیگر راهی برای ورود باقی نمی‌ماند. اگر در وجود استاد اثبات مدعا را مشاهده کنند آن وقت راهی وجود خواهد داشت. اگر حضور استاد کافی است که شما را به وجد آورد و به عوالم پرماجرا بکشاند، اگر وجود و حضور استاد شجاعت رفتن به فضاهای نامکشوف را در شما برانگیزد، فقط در چنین حالتی است که سفر واقعاً شروع می‌شود.

یک چیزی مسلم است: یک‌بار که سفر آغاز شود دیگر بازگشتی وجود ندارد. آغاز سفر یعنی نیمی از انجام کار. وقتی شروع شد باید به اتمام برسد.

فقط شروع کردن، قسمت دشوار آن است. برای همین است که ناگزیرم از معجزات حرف بزنم و ناگزیرم از معجزات مراقبه و مدیتیشن تعریف کنم. ناچارم به‌طور مداوم از وجد و حالی که مدیتیشن و مراقبه به شما می‌دهد حرف بزنم. شما علاقه‌مند به مدیتیشن و مراقبه نیستید، شما علاقه‌مند به مشاهده چهره اصیل و واقعی خودتان نیستید، اما شما یقیناً دوست دارید به وجد درآیید و شادی کنید. هرچند زمانی که شما برای اولین‌بار آینه به دست می‌گیرید باعث رنجش‌تان می‌شود، نه وجد، چون که ناچار باید با هر آن‌چه در وجودتان زشت است طرف شوید، چرا که زشتی‌ها در سطح قرار دارند. همین‌که زشتی‌ها را دیدید دیگر با آن کنار نخواهید آمد. این تنها امید است، زیرا هیچ‌کس نیست که با زشتی‌های خود کنار بیاید. به محض این‌که با این زشتی‌ها مواجه شدید باید آن را از میان بردارید، باید همه صورتک‌های زشت را کنار بگذارید، باید از زشتی‌ها پوست بیندازید و در پس این صورتک‌های گوناگون، چهره اصیل شما، چهره الهی است. در گوهر و ذات خود جدا از خداوند نیستید. اما به‌صورت «شخص» جدا خواهید ماند. کلمه انگلیسی Personality یا شخصیت از کلمه یونانی Persona می‌آیدکه معنی آن نقاب یا ماسک است.

در فردیت‌تان با خدا یکی و یگانه هستید. در چنین حالتی است که دارای زیبایی بودا، کریشنا و مسیح خواهید بود و همان شأن را خواهید داشت. اما برای رسیدن به چنین مقامی باید لایه‌های زشت را مثل لایه‌های پیاز باز کرد. البته وقتی پیاز پوست می‌کنید اشک به چشمان‌تان می‌آید، دردناک است. صورتک‌ها

یا نقاب‌های شما هم چون زمان زیادی با شما بوده‌اند جزو صورت شما شده‌اند. کندن صورتک‌ها مثل کندن لباس نیست. مثل پوست کندن است ـ درد دارد. برای همین است که فقط آدم‌های شجاع علاقمند به این تغییر و دگرگونی هستند.

برگردیم به معصومیت

هفت سال اول کودکی مهم‌ترین دوران زندگی است. اگر شخص هفتاد سال عمر کند، آن هفت سال اولیه زمینه‌ساز قطعی برای آن هفتاد سال است، زیرا شخص همان الگو را در مراحل مختلف زندگی تکرار می‌کند. تظاهر به دوست داشتن رفیقانش می‌کند. این تظاهر چنان عمیق جا می‌گیرد که حتی متوجه نمی‌شود این‌ها تظاهر است: به خیالش عشق همین است که او ارائه می‌دهد. عشق همین است و بس. برای همین است که همه در دنیا هم‌دیگر را دوست دارند و با این همه دنیا تبدیل به دارالمجانین شده. مردم باید سرشار از شعف باشند ـ اگر این همه عشق و محبت در دنیا هست پس همه باید شکوفا شده باشند. به نظر نمی‌رسد کسی شکوفا شده باشد.

چیزی بسیار اساسی این وسط مفقود شده. سعی من در این‌جا این است که شما را نسبت به ظاهرسازی‌ها و جلوه‌فروشی‌هایتان آگاه کنم. همین‌که به آن آگاه شدید، می‌توان دورشان انداخت. راحت می‌توان دورشان انداخت ـ کل قضیه آگاه شدن نسبت به آن‌هاست. ریشه‌های‌شان عمیقاً در وجود شما رخنه کرده، تا مغز استخوان‌هایتان دویده. بنابراین آدم باید بسیار هوشیار و بسیار آگاه باشد تا تمام رگ و ریشه‌ها را پیدا کند. همین‌که موفق شدید تمام ریشه‌های تقلب و کذب را، عشق و مهر دروغین را، پیدا کنید آن وقت می‌توانید آن را ریشه‌کن کنید. علف‌های هرز را ریشه‌کن می‌کنید و دوباره تبدیل به کودک می‌شوید و زندگی را تر و تازه از بدو معصومیت شروع می‌کنید و آن موقع است که بداهه بودن و طبیعی بودن اصل رفتار شما می‌شود.

از ریشه بزن

نفس تنها مسأله است و از خود نفس هزار و یک مسأله دیگر زاده می‌شود. باعث حرص، باعث خشم، باعث شهوت، باعث رشک و حسد و بسیاری از چیزهای دیگر است. مردم مرتباً با حرص و عصبانیت و شهوت مبارزه می‌کنند، کاری که بیهوده است. مگر آن‌که ریشه از بنیان قطع شود، وگرنه شاخه‌ها دوباره جوانه

می‌زنند. می‌توان شاخه‌ها را هرس کرد. تأثیر چندانی ندارد. در واقع با هرس کردن‌های شما درخت بیش از بیش‌تر تنومند می‌شود. شاخ و برگ‌ها بیش‌تر و ضخیم‌تر خواهند شد. درخت استوارتر می‌شود.

تأکید من به شما این است: با نشانه‌ها و عارضه‌ها مبارزه نکنید، یک‌راست بروید سراغ ریشه موضوع و این ریشه فقط یکی است ـ نفس.

اگر بیاموزید که بدون نفس سر کنید، جوری که انگار وجود ندارید و هیچ‌کس باشید، هیچ محض، آن‌گاه غایت به دست می‌آید. هدفی بالاتر از این نیست. و این کار به سادگی عملی است چون که نفس پدیده‌ای کاذب است، برای همین می‌توان دورش انداخت. نفس چیز واقعی نیست. مقوله‌ای تخیلی و واهی است، سایه‌ای بیش نیست. اگر باورش کنی، واقعیت دارد. اگر عمیقاً به آن توجه کنی، وجود خارجی ندارد.

مراقبه به سادگی یعنی نظر کردن عمیق به درون برای یافتن نفس؛ جستجو برای سرکشیدن به تمام گوشه کنارهای وجود برای پیدا کردنش. او را جایی پیدا نخواهید کرد. دمی که نتوانید پیدایش کنید باید تمام شده تلقی شود و این تولد دوباره‌ای است برای شما.

از همان دستی که می‌دهی می‌گیری

هستی دوست‌دار همه است. هستی نسبت به ما بی‌تفاوت نیست، اما به ظاهر بی‌تفاوت می‌نماید، به این دلیل که ما بی‌تفاوتیم. هستی فقط منعکس‌کننده است. هستی آینه است: خود ما را باز می‌تاباند. اگر به او فریاد کنیم، به ما فریاد می‌کند. اگر برایش سرود سردهیم، سرود به ما باز می‌گردد، هر آن‌چه ما انجام می‌دهیم به هزاران طریق باز می‌گردد، زیرا که از ابعاد بی‌شمار به ما باز می‌گردد، از تمامی جنبه‌ها و زوایای هستی.

هستی به ظاهر بی‌تفاوت به نظر می‌رسد چون که عشق در ما نیست. همین‌که شما شروع کنید به دوست داشتن همه‌چیز ـ رودخانه، کوه، ستاره، مردم، جانوران ـ همین‌که شروع کنید عاشقانه با زندگی درگیر شدن و درآمیختن، همین‌که به گرمی با هستی برخورد کنید، هستی هم به گرمی با شما برخورد می‌کند. از هما دستی که دادی باز می‌گیری.

به نظر بی‌معنی می‌آید، زیرا که ما معنی ابداع نمی‌کنیم. چنین می‌نماید که هستی یکنواخت و کسل‌کننده است چون که ما یکنواخت و کسل‌کننده‌ایم. در نظر بودا چنین نمی‌آید. بودا گفته: «لحظه‌ای که به کمال رسیدم و منور شدم، تمام هستی کامل و منور شد.»

من بودا را تأیید می‌کنم. آن‌چه گفته کاملاً صحیح است. این تجربه شخص خود من نیز هست: هستی برای شما همان چیزی است که خود شما هستی. مراقبه به شما دو چیز می‌آموزد: مراقبه‌ای که به جهان درونی شما مربوط می‌شود و عشقی که به هستی مربوط می‌شود. مراقبه باید مرکز شما بشود ـ آگاهی، تأمل در سکوت؛ و عشق باید دایره پیرامون شما بشود، گرمای کاملاً بی‌علت و سبب ـ زیرا که گرما خود به خود زیباست.

در مرکز، نقطه مبدأ، در حال مراقبه باشید، در دایره پیرامون عاشق باشید و خواهید دید که هستی دگرگون می‌شود. هستی همان هستی است؛ در واقع شمایید که عوض شده‌اید، اما فوراً، همین‌که عوض شدید، کل هستی با شما عوض می‌شود.

قایق خالی

کسی از چانگ‌تسو پرسید: «تمام تعالیم شما بر بی‌فایدگی متمرکز است.»

چانگ‌تسو جواب داد: «اگر قدر چیزهای بی‌فایده را ندانی نمی‌توانی دم از چیزهای با فایده بزنی.»

چانگ‌تسو گفته که بی‌فایده جنبه دیگر با فایده است. وقتی می‌توانی از بافایدگی حرف بزنی که بی‌فایدگی در میان باشد. این بخش حیاتی آن است. اگر بی‌فایدگی را کاملاً حذف کنیم، چیز بافایده‌ای وجود نخواهد داشت. چیزها مفیدند، زیرا چیزهای بی‌فایده وجود دارند.

اما این چیزی است که به سر دنیا آمده. ما همه فعالیت‌های توأم با بازیگوشی را حذف کرده‌ایم، به این تصور که همه توانایی‌های ما در راه‌کار مصرف خواهد شد. اما اکنون کار تبدیل به یک امر ملال‌آور شده است. باید به قطب مخالف روی آورد تا بتوان طراوت از دست رفته را دوباره به دست آورد.

تمام روز را بیداریم و شب می‌خوابیم. فایده خواب چیست؟ وقت هدر دادن است ـ و نه وقت کمی. اگر نود سال عمر کنید سی سال آن را در خواب خواهید گذراند، یک‌سوم از عمر، هشت ساعت در شبانه‌روز. فایده‌اش چیست؟

بعد از یک روز کامل کار کردن چه اتفاقی می‌افتد؟ می‌خوابید. چرا؟ از فایده به بی‌فایده منتقل می‌شوید. از همین‌رو است که صبح احساس تر و تازگی، سرزندگی و سبک‌باری می‌کنید. این‌ها از کجا می‌آیند؟ از بی‌فایده.

برای همین مراقبه قادر است به شما بزرگ‌ترین قدرت مشاهده را اعطا کند، چون که مراقبه بی‌فایده‌ترین چیز در دنیاست. خیلی راحت کاری انجام نمی‌دهید، خیلی راحت در سکوت فرو می‌روید. این از خواب مهم‌تر است، چون که در خواب شما ناهوشیار هستید؛ چه بسا در بهشت سر می‌کنید اما خودتان خبر ندارید.

در مراقبه آگاهانه حرکت می‌کنید. در نتیجه از خط سیر مطلع می‌شوید: چگونه از جهان مفید برونی به جهان بی‌فایده درونی حرکت کنید. و وقتی راهش را آموختید، هر لحظه می‌توانید به جهان درونی وارد شوید. در اتوبوس که می‌نشینید نیازی نیست کاری انجام دهید به سادگی نشسته‌اید؛ در سفر با اتومبیل، قطار یا هواپیما شما کاری انجام نمی‌دهید، همه کارها توسط دیگران صورت می‌گیرد؛ می‌توانید چشم‌هایتان را ببندید و بروید به فضای بی‌فایدگی، به درون و ناگهان همه‌چیز ساکت می‌شود و ناگهان همه‌چیز خنک می‌شود و ناگهان شما در مبدأ کل حیات قرار می‌گیرید.

ولی این در بازار ارزشی ندارد. نمی‌توانید آن را به فروش برسانید، نمی‌توانید جار بزنید که: «من یک مراقبه بزرگ دارم، کسی حاضر است آن را بخرد؟» هیچ‌کس تره برای آن خرد نمی‌کند. کالا نیست، پس فایده است.

سیر یک سالک به دو راه می تواند انجام پذیرد؛ یکی از راه قدرت، دیگری از راه آرامش. سیر به سمت قدرت، سیر به سمت حقیقت نیست، بلکه سیری است به ارضای نفس ـ خواه قدرت از پول یا اعتبار یا ذکر ناشی شود. آرزو برای قدرت به معنی آن است که آرزو برای حقیقت نیست. هر قدرتی که به دست بیاورید ـ خواه

قدرت بدنی یا ذهنی یا به اصطلاح قدرت روحانی باشد ـ صرفاً شخص شما را قوی می‌کند و هرقدر قـوی‌تـر باشید از حقیقت دورتر می‌افتید. همین قدرت شما تأکیدی است بر مقابله نفس شما با حقیقت. قدرت شـما تبدیل به مانع خواهد شد. قدرت‌تان بدل به ضعف شما در برابـر حقیقـت خواهـد شـد. بنـابراین هرقـدر بـه تصورتان بر قدرت افزوده شود، بر ناتوانی شما در گشودن درهای حقیقت اضافه خواهد شد.

به همین دلیل جستجوی قدرت، جستجوی یک سالک حقیقی نیست. هرچند سالک به آن سمت در حرکت است، چون که هرچه ما در این جهان جستجو می‌کنیم در آن جهان نیز به جستجویش می‌پردازیم. در واقع، هدف ما به چنگ آوردن چیزهایی است در آن جهان که در این جهان قادر به تحصیل آن نیستیم. بنـابراین تداومی بین دنیای ما و موکشا، یا آزادی ما وجود دارد. آن‌چه ما در بازار معامله نتوانستیم به دست بیاوریم، همان جستجو را در معبد دنبال می کنیم. جستجو یکی است. آن‌چه از پول انتظار داشتیم و نتوانسـتیم بـه چنگ آوریم، همان را در مذهب جستجو می‌کنیم. چنین جستجویی مشابه هم است، جستجوگر به هیچ‌وجه تغییر نکرده. وقتی در یک نقطه شکست می‌خوریم، در نقطه دیگر ادامه می‌دهیم تا پیـروز شـویم. ولـی در وهله اول چرا می‌خواهید قدرتمند شوید؟ این آرزو تبدیل چیزی است که باعث خشنودی می‌شود. وقتـی از خودتان به‌در آیید، شعف رخ می‌نماید. در غیاب شما نکتار [آب حیات] فوران خواهد کرد، اما وقتی از خـود به‌در نیایید حتی یک قطره هم وجود نخواهد داشت.

ذکر نثارکننده قدرت است. از طریق ذکر«منترا»[2] قدرت حاصل می‌شـود؛ شـکی در آن نیسـت. بگذاریـد در آن‌چه ذکر صورت می‌دهد تأمل کنیم. ذکر باعث تمرکز ذهن می‌شود، همه اشعه پراکنده ذهن را یک‌جا گرد می‌آورد. هر ذکری که به کار برده شود ـ «ام ناما شیوایا» یا «ام مانی پادمه هوم» یا فقط «راما، راما، راما» ـ فرقی نمی‌کند. خود شما می‌توانید به دل‌خواه منترا درست کنید، کلمه ذکر هیچ نقشی ندارد. حروف و معنا چیزی نیست که در ذکر دخیل باشد. هدف کلی ذکر این است که ذهن شما را متمرکز کنـد. بنـابراین هـر عبارت معمولی، هر کلمه بی‌معنی، می‌تواند به‌عنوان منترا به کار رود.

راهی به رهایی

2.Mantra

خلوص و صفا وقتی پیش می‌آید که در آگاهی بدون انتخاب به سر برید؛ وقتی‌که نه خوب و نـه بـد مسـأله شماست، وقتی‌که اصلاً فرق قائل نمی‌شوید، وقتی‌که تقسیم کنار گذاشته شده، وقتی که جز یکی نمی‌بینید. حتی در تاریکی هم نور می‌بینید و حتی در مرگ هم زندگی جاودان می‌بینید. وقتی کـه راه‌هـای معمـولی مشاهده چیزها که دوگانه است کنار گذاشته شوند، صاف و خالص می‌شوید، زیـرا کـه دیگـر چیـزی بـرای غل‌وغش شما وجود ندارد. این نهایت ضمیر هوشیار به شمار می‌رود.

ما باید تمام دوگانگی‌ها را تبدیل کنیم: اخلاقی ـ غیراخلاقی، بد ـ خوب، مرگ ـ زندگی، تابستان ـ زمستان. همه‌چیز باید متحول شود تا شخص بتواند یکی ببیند. شخص می‌تواند بـه میلیـون‌هـا طریـق یکـی ببینـد، شخص قادر به بازشناسی یکی خواهد بود، حالا به هر شکل و هیأتی که درآید.

امکان‌پذیر است. آن‌چه مورد نیاز است سعی و کوشش مختصر برای بیداری است، سعی و کوشش مختصـر برای آگاهی و بی‌انتخاب بودن است. صرفاً در درون بنشینید، ناظر ذهن باشـید و چیـزی را انتخـاب نکنیـد. رفت و آمدها ادامه دارد، شما در گوشه‌ای بی‌دخالت و خونسرد نشسته‌اید. کم‌کمک خلوص و صـفا بـر شـما نازل می‌شود. این خلوص همانا آزادی است.

یک حبّه طلا

نزد من، عدم اطاعت انقلاب بزرگی به شمار می‌رود. منظور از عدم اطاعـت نـه گفـتن و نفـی کـردن صـرف نیست، بلکه تصمیم گرفتن برای انجام دادن یا ندادن است، آیا مفید است که چیزی انجام بشـود یـا نشـود. قبول مسؤولیت به عهده خود شماست.

هر اشتباهی فرصتی است برای آموختن. فقط همان اشتباه را مکرراً تکرار نکنید ـ این کار حماقت است. اما تا می‌توانید اشتباه تازه مرتکب شوید ـ نگران نباشید ـ چرا که این تنها راهی است که طبیعت برای آموختن در اختیار شما گذاشته.

انسان با گنج بزرگی متولد شده، اما همین انسان با میراث حیوانی نیز به دنیا آمده است. به طریقی مـا بایـد خود را از میراث حیوانی جدا کرده و فضا ایجاد کنیم تا آن‌که گنج نهفته به ضمیر هوشیار ما بیاید و قسمت شود ـ چرا که این جزو کیفیت گنج است: هرچه بیش‌تر قسمتش کنید، بیش‌تر از آن نصیب خواهید برد.

مراقبه

مراقبه یا مدیتیشن به سادگی یعنی سکوت کامل. جوری که ذهن شما مزاحمتی فراهم نکند. ذهن مملـو از خواست‌ها، انگیزه‌ها، هدف‌ها و مقاصد است و عشق به وسیله ذهن یافتنی نیست، چون که عشق فاقد انگیزه است و هدف برنمی‌دارد. عشق چیزی برای به دست آوردن ندارد، سودی بـرایش متصـور نیسـت، وسـیله‌ای برای هدف نیست، بلکه هدف عشق خود عشق است.

به همین جهت ذهن از درک و دریافت ماهیت عشق ناتوان است. ذهن را باید کنار گذاشت.

همه آن‌چه را که ما مراقبه یا مدیتیشن می‌گوییم، همین کنار گذاشتن ذهن است. وقتی ذهن کنار رفت ما در حالت مراقبه قرار می‌گیریم.

فقدان ذهن یعنی مراقبه.

و در این حالت عشق شکوفا می‌شود.

ناگهان در عشق فوران می‌کنید. تمام زندگی شما لبریز از عشق می‌شود. ولی بدون سکوت این کار غیرممکن است.

وجد

کلمه وجد[3] حایز اهمیت زیادی است. معنی لفظی آن بیـرون از خـود ایسـتادن اسـت. یـا بیـرون از نفـس ایستادن. لحظه‌ای که ما خارج از نفس خود قرار می‌گیریم، در خدا قرار می‌گیریم.

در نفس بودن مترادف است با میلیون‌ها کیلومتر دور بودن از خدا و بیـرون از نفـس بـودن یعنـی در قلـب الوهیت بودن.

اگر کسی کمی دقت کند متوجه می‌شود که نفس برای هیچ‌کس شادی بـه ارمغـان نیـاورده، آن‌چـه آورده عذاب بوده، درد و رنج بسیار بوده، زجرهای روزافزون بوده.

نفس چیزی نیست مگر زخمی که به‌طور مداوم اذیت می‌کند. از نفس بیرون آمدن یعنی شفا یافتن، یعنـی کامل شدن، یعنی به روحانیت رسیدن.

---

3. Ecstasy

و برای بیرون آمدن از نفس به هیچ‌چیز نیاز نیست، مگر یک چیـز: درک عمیقـی از پدیـده نفـس کـه چـه چیزهایی ارمغان اوست. وعده‌های بسیار می‌دهد بدون این‌که به وعده عمل کند. ریاضیات بسیار ساده است، یکی از قوانین مطلق زندگی است، بدون این‌که استثناء بپذیرد. این علم واقعی مذهب بـه شـمار مـی‌رود. از نفس که بیرون بیایید، ناگهان بهار می‌شود و هزاران گل در درون شما آغاز به شکفتن می‌کند.

جوانی جاودانی

اگر گذشته‌تان را با خود حمل کنید پیر می‌مانید، و هر روز هم پیرتر می‌شوید، زیرا گذشته مرتباً بزرگ‌تر و سنگین‌تر می‌شود. اگر گذشته را کلاً دور بیندازید و از نو شروع کنید، مجـدداً جـوان خواهیـد بـود. و تنهـا آگاهی جوان است که می‌تواند با خدا ارتباط برقرار کند. چرا که بین شما چیزی حائل نیست. اما اگر گذشته را با خودتان حمل کنید، گذشته هم‌چون مانعی نظیر دیوار چین عمل خواهد کرد. قطور و زمخـت کـه هـر لحظه قطورتر می‌شود.

تمرکز

سؤال: از وقتی که این‌جا بوده‌ام، قدرت تمرکزم را از دست داده‌ام. بیان جملات منطقی برایم دشوار شـده و خیلی فراموش‌کار شده‌ام. احساس می‌کنم تبدیل به یک بچه ابله شده‌ام. این همان راه منتهی به هوشـیاری است که شما این همه از آن حرف می‌زنید؟

جواب: قدرت تمرکز چیزی نیست که به آن مفتخر باشیم. حالت انجماد ذهنی است، حالت باریکی از ذهـن. البته مفید ـ مفید برای دیگران، مفید برای علم. مفید برای کسب و کار، مفید برای معـاملات، مفیـد بـرای سیاست ـ اما مطلقاً نه مفید برای شخص خودت.

اگر بخواهی زیادی با تمرکز هماهنگ شوی بسیار عصبی خـواهی شـد. تمرکـز حالـت عصـبی ذهـن اسـت؛ هیچ‌وقت به آرامش نمی‌رسی.

تمرکز مثل نور متمرکز چراغ‌قوه است و هوشیاری نور پخش و نامتمرکز چراغ حباب‌دار.

تمام سعی من بر این است که به شما هوشیاری بیاموزم، نه تمرکز.

این نکته‌ای است که باید به خاطر داشته باشید:

اگر هوشیار شوید هر لحظه که بخواهید به مسأله به خصوصی متمرکز شوید قادر به آن خواهید بود. مشکلی نیست.

اما اگر زیادی به تمرکز بند کنید، برعکس آن عملی نیست: آرامش نخواهید یافت.

ذهن آرام همیشه به آسانی قادر به تمرکز است. اما ذهن متمرکز همیشه اسیر وسوسه می‌شود، پیله می‌کند. آرام بودن و از تنش درآمدن برایش مقدور نیست. متشنج باقی می‌ماند.

اگر مراقبه کنی، ابتدا تمرکز رخت برمی‌بندد و کمی احساس گم‌گشتگی می‌کنی. اما اگر ادامه بدهی، کم‌کم به حالت سبکی غیرمتمرکز دست خواهی یافت ـ این نتیجه مراقبه است.

وقتی مراقبه حاصل شد، تمرکز در دست شما مثل اسباب‌بازی کودکانه است ـ هروقت به آن احتیاج پیدا می‌کنی می‌توانی تمرکز کنی؛ آسان و بدون دردسر.

معصومیت، فقط

سؤال: منظور از همه این‌ها چیست؟

جواب: نمی‌دانم، فکر کنم که هیچ‌کس نمی‌داند یا هیچ‌کس تا به حال ندانسته. بودا، مسیح، کریشنا؛ هیچ‌کس. و زیبایی کار در این است که هیچ‌کس نمی‌داند، چون که اگر فقط یک نفر می‌دانست، همه شادی‌ها از بین می‌رفت. این جزو اسرار است. رمز و راز محض. راهی برای آشکار کردن آن نیست. راهی برای شناخت آن وجود ندارد.

همه دانش‌ها لنگ خواهند زد. موفقیت تنها از عهده معصومیت برمی‌آید، زیرا معصومیت می‌تواند بگوید «نمی‌دانم».

فصل 4

نوری باشید پیش پای وجودتان

بله، بله از ته دل

پذیرا بودن، مثبت بودن، تأیید کردن و بله گفتن به هستی بـزرگ‌تـرین خصیصـه مـذهبی بـودن اسـت. در حقیقت فقط این خصیصه است که شخص را مذهبی می‌سازد. کنار گذاشتن کلمه نه، به منزله کنار گذاشتن ذهن است. ذهن کلاً به‌خاطر گفتن نه است که وجود دارد. ذهن اساساً منفی‌گراست. تمام موجودیت ذهـن براساس قبول نکردن و یا رد کردن پایه‌ریزی شده است. همیشه به نیمه تاریک چیزها نگاه می‌کند و قادر به دیدن نیمه روشن نیست. نمی‌تواند خطوط نقره‌ای را در ابرهای سیاه مشاهده کند؛ به راحتی راجع به ابرهای سیاه قیل و قال راه می‌اندازد ولی آن مناطق نقره‌ای رنگ ابرها را از دست مـی‌دهـد؛ و ابرهـای سـیاه فقـط به‌خاطر خطوط نقره‌ای رنگشان وجود دارند.

خارهای گل سرخ فقط برای محافظت گل سرخ وجود دارد و شب تاریک چیزی نیست به جز زاهدانی برای صبح روشن که از آن زاده شود. این نگرش طرز تفکر کسی است که می‌گوید بله... بله... به هـر چیـزی کـه وجود دارد. تمام زاویه دید عوض می‌شود. شما را از ذهن به قلب حرکت می‌دهد. ذهن مترادف است با نه و قلب مترادف با بله، یک بله کامل. قبل تأییدکننده است، احترام‌گذارنده است، عشق مـی‌ورزد، اعتمـاد دارد؛ این‌ها ابعاد کلمه بله هستند.

ذهن از طرف دیگر شک می‌کند، مظنون است، هرگز ایمان نمی‌آورد، مهربان نیست مگر تدبیر و سیاستی در پیش داشته باشد، برایش مشکل است که تأیید کند، و باز به جز امور مصلحتی احترامی برای دیگران قائـل نیست. این‌ها ابعاد کلمه نه می‌باشد.

انسان از دو طریق می‌تواند زندگی کند. او یا از طریق کلمه نه زندگی می‌کند ـ که به همین سبب دائمـاً در حال زجر کشیدن است، او در جهنم سر می‌کند؛ در زبان و فرهنگ لغات جهنم هیچ جایی برای کلمـه بلـه وجود ندارد ـ و یا می‌تواند از طریق بله به زندگی ادامه دهد؛ که در این حالت است که شخص، بهشتی را در

اطرافش ابداع می‌کند، و دیگر احتیاج به بهشتی که در آینده رخ می‌دهد نیست، چون آن بهشت در همین‌جا و همین زمان رخ خواهد داد.

لحظه‌ای که بله می‌گویید، وجودتان باز می‌شود. همان آب و هوای کلمه بله باعث باز شدن گـل درونـی‌تـان می‌شود. «بله» بهاری است برای گل روح شما.

البته کسی که از طریق کلمه بله زندگی می‌کند می‌تواند از کلمه نه نیز استفاده نماید، منتهی برای خـدمت به کلمه بله. به همین نحو شخصی که از طریق کلمه نه زندگی می‌کند، می‌تواند کلمه بله را استفاده کنـد و استفاده هم خواهد کرد، برای خدمت به کلمه نه. بنابراین من نمی‌گویم کـه کلمـه نـه را کـاملاً از فرهنـگ لغتتان حذف کنید، بلکه کلمه نه باید در خدمت کلمه بله باشد. آن موقـع حتـی کلمـه نـه زیبـایی خـاص خودش را خواهد داشت، زیرا در خدمت بله خواهد بود. زمانی که بله در خدمت نه درآید بسیار زشت است.

مشرّف شدن در راه سلوک باید همراه با یک بله گفتن باشد. یک بله مقدس به هستی و هر چیزی که هستی به ارمغان می‌آورد، حتی چیزهایی که شما در وهله اول دوست ندارید. چون چیزی که شـما دوسـت داریـد ممکن است چیز درستی نباشد و چیزی که دوست ندارید ممکن است چیز درستی باشد.

شخصی که می‌خواهد بله بگوید آن را بدون قید و شرط می‌گوید. حتی اگر زمانی چیزی را دوسـت نداشـته باشد، با این حال می‌گوید بله، زیرا او به خرَد هستی اعتماد می‌کند. او می‌گوید هستی بهتر از من مـی‌دانـد چون من فقط قسمتی از آن هستم، و اگر من در حالتی باشم که آن چیز را دوست ندارم حتماً من اشـتباه می‌کنم. من باید رشد کنم، من باید بیش‌تر آگاه شوم و بیش‌تر درک کنم، من باید زاویه دید بالاتری به‌دست آورم، اما هستی هیچ‌وقت نمی‌تواند اشتباه باشد!

مذهب می‌تواند در یک جمله خلاصه شود: «هستی هیچ‌وقت اشتباه نیسـت.» بنـابراین فقـط تسـلیم شـدن می‌ماند، فقط رهایی وجود دارد. این رهایی، مشرّف شدن به راه عرفان و سلوک است.

کیمیای ناب

پسر «زوسیاس» درگذشت، تنها فرزندش، و این زوسیاس پسرش را بی‌اندازه دوست می‌داشت. می‌دانید چه شد؟ رقصید! تمام طول راه تا گورستان را رقصـید. مـی‌رقصـید و در همـان حـال اشـک شـوق و شـادی از

چشم‌هایش فرو می‌ریخت. به خدا می‌گفت: «ببین! چنین روح پاک و زیبایی را بـه مـن داده بـودی، و مـن چنین روح پاک و زیبایی را به همان پاکی و زیبایی‌اش به تو برمی‌گردانم. روحی که به هیچ‌وجه آلوده نشد. هدیه تو را به خودت بازمی‌گردانم. خوشحالم که این هدیه را برای این چند صباح به من عطا کـرده بـودی. بی‌حد و اندازه خرسندم. وقتش بود که این کودک به خانه‌اش برگردد.»

اگر دقت کنی، پس همه و همه چیز تبدیل به عاملی برای جشن و سرور می‌شود. اگر دقت نکنی، آن وقـت همه چیز سببی می‌شود برای شکوه و شکایت. و همه‌چیز بر تو جاری و ساری می‌شود اما تغییری در تو رخ نمی‌دهد، کم و بیش همان چیزی که بودی باقی می‌مانی. نسبت به همه چیز ولع و اشتیاق داری اما چیزی سبب تحول تو نمی‌شود.

یادتان باشد. اگر احساس خرسندی داشته باشی، متحول خواهی شد. شـروع مـی‌کنـی بـه تغییـر و تبـدیل وجودت از فلز کم‌بها به طلا. این همان چیزی است که ماهیت کیمیا را تشکیل می‌دهد، و این همان چیزی است که ماهیت سلوک را تشکیل می‌دهد. سلوک کیمیای ناب است، کیمیای نو، دانش تحول و تبدل نـازل به متعالی؛ و پل آن هم سپاسگزاری و خرسندی است.

خرسند باش! در جست‌وجوی اسبابی برای خرسندی باش، و بی‌نهایت سـبب بـرای خرسـند بـودن خـواهی یافت. هر صبح که خورشید می‌دمد، دلایل فراوانی، بیش از فراوان، برای پایکوبی و ترانه‌خوانی خواهی یافت. و به زودی شب از راه می‌رسد با زیبایی تاریکش و آن همه ستارگانش. رمز و راز تو را احاطه می‌کند؛ رمـز و راز تاریکی و خنکای تاریکی و سکوت تاریکی و موسیقی پایان‌ناپذیرش.

همین لحظه به جست‌وجوی اسبابی برای جشن و سرور برخیز، آن‌وقت است که فردی مذهبی خواهی شد. و به تدریج هر خرسندی و شکران نعمتی که عمیقاً ادا بشود دگرگونت می‌کند. امیال و خواست‌ها سبب تحول شما نمی‌شوند، این کار فقط از طریق خرسندی و سپاسداری انجام می‌شود ـ و این‌ها دو قطب مخالف همند. امیال و خواست‌ها یعنی: «بیش‌تر به من بده! من شاکیم. متقاضیم». خرسندی و سپاسداری یعنـی: «این همه چیز که به من عطا کردی سزاوارش نیستم. خرسندم و سپاس می‌گزارم». امیال و خواست‌ها شما را به آینده سوق می‌دهد، چون می‌گوید: «مستحق چیزهای بیش‌ترم». خرسندی شما را در زمان حال نگه می‌دارد، زیرا

می‌گوید: «مستحق بیش‌تر از این نیستم». خرسندی یعنی مراقبه. یعنی در سکوت و در حال بودن... یعنی این‌که هزاران گل در وجود شما شکفته می‌شود.

مراقبه

روزی بودا با شاگردانش می‌رفت. مگسی روی پیشانی‌اش نشست. از سر یک لحظه غفلت دستش را تکان داد و مگس را راند، اما مجدداً این کار را تکرار کرد، درحالی‌که دیگر مگسی در کار نبود. یکی از شاگردان پرسید: «قصد از این کار چه بود؟» جواب داد: «آن‌قدر غرق صحبت با شما بودم که بار اول مگس را آگاهانه نراندم و برای کامل کردن آن عمل، بار دوم آگاهانه تکرار کردم.»

این چیزی است که وقتی شما شروع به یاد گرفتن می‌کنید اتفاق می‌افتد. زمانی که شروع به آموختن رانندگی می‌کنید، در ابتدای کار باید مراقب بسیاری از چیزها باشید: فرمان، پدال گاز، ترمز، کلاچ، و عابرانی که از جاده می‌گذرند. باید آگاه به همه این چیزها باشید. به تدریج که رانندگی را فرا می‌گیرید، دیگر لازم نیست به چیزی فکر کنید. همه کارها خود به خودی صورت می‌گیرد. حال در حین رانندگی با خیال راحت می‌توانید به موسیقی گوش بدهید، سیگار بکشید و با دوستانتان حرف بزنید ـ هر کاری می‌توانید بکنید! اکنون، بخش مربوط به رانندگی به کم‌ترین توجه نیاز دارد، توجه شما آزاد است.

این لازمه حیات است، وگرنه توانایی انجام بسیاری از کارها را نداشتید. بنابراین هر چیزی که می‌آموزید به قسمت خودکار ذهن شما منتقل می‌شود. بخش خودکار آن را برعهده می‌گیرد و شما برای آموزش‌های جدید آماده می‌شوید. در زندگی عادی این واقعه معقول است، اما رفته رفته قسمت خودکار بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود، و آگاهی مختصر شما مختصر باقی می‌ماند.

کاری که هرکس باید با خودش انجام بدهد، این است که از شکل خودکار خارج شود، روند کارها را غیرخودکار بکند. آن‌وقت متعجب خواهید شد: اگر روند هر کاری را غیرخودکار بکنید آگاهی عظیمی رو می‌نمایاند.

نیم‌ساعتی را آگاهانه پیاده‌روی کنید، آن‌وقت متوجه می‌شوید که چقدر آرام و راحت شده‌اید. همین طور که روی صندلی نشسته‌اید در سکوت به تنفستان که فرو می‌رود و بیرون می‌آید دقت کنید ـ نفس به درون

می‌رود، قدم به قدم، اول پرده‌های بینی را لمس می‌کند، سپس درون بینی را، در حال حرکت به گلویتان می‌رسد، به عمق ریه فرو می‌رود، می‌توانید احساس کنید که شکمتان بالا می‌آید. و بعد می‌توانید حس کنید که یک لحظه متوقف می‌شود، بدون حرکت. و بعد سفر بازگشت آن شروع می‌شود؛ شکم به عقب می‌افتد، هوا در حال خروج است؛ دوباره همان مسیر را احساس خواهید کرد. از پره‌های بینی بیرون می‌رود... و مجدداً یک مکث کوتاه. و باز هوای تازه به داخل جریان می‌یابد.

اگر به این روند ساده توجه کنید شگفت‌زده خواهید شد: یک ساعت توجه و دقت به تنفس، سکوتِ طولانی و هشیاری فراوان برای شما ارمغان می‌آورد، به نحوی که در تمام عمرتان احساس نکرده‌اید. و این موجب تغییر می‌شود. رفته‌رفته این تغییر، کل زندگی شما را متحول می‌سازد. آن‌وقت قادر خواهید بود همه چیز را عوض کنید؛ خوردن، راه رفتن، نفس کشیدن و حتی عشق ورزیدن می‌توانند بدل به پدیده‌های آگاهانه و هشیارانه شوند.

از همه نقاط آگاهی به درون می‌ریزد و به آهستگی تعادل عوض می‌شود؛ آگاهی شما بیش‌تر از ناآگاهی‌تان می‌شود. آن‌وقت شروع می‌کنید به این‌که متکی به خدا بشوید، بیش و بیش‌تر از حیوانیت فاصله می‌گیرید. وقتی آدمی کاملاً آگاه می‌شود، آن‌وقت امیال و خواست‌ها رخت برمی‌بندند؛ درست مثل شبنمی که صبحگاهان با اشعه خورشید از میان می‌رود.

امیال و خواست‌ها نباید دور افکنده شوند، بلکه باید در مسیر توسعه آگاهی به کار گرفته شوند.

انسان و معیار دوگانه‌اش

«آمال و خواست‌ها در من هم مثل دیگران وجود دارند. پس با قبول کردن آن‌ها بگذاریم تغییر کنند.» این فن می‌تواند بسیار ثمربخش باشد. وقتی که عصبانی می‌شوید همیشه به عصبانیت خودتان حق می‌دهید. ولی وقتی کس دیگری عصبانی می‌شود همیشه از طرف انتقاد می‌کنید. غیظ و غضب شما طبیعی است، اما غیظ و غضب دیگران یک «انحراف» تلقی می‌شود. هر کاری که خودت می‌کنی خوب است یا حتی اگر هم خوب نبوده ولی لازم بوده. همیشه دلایل و توجیهاتی برای اعمال خودتان می‌تراشید.

همین کار به وسیله دیگران هم انجام می‌شود، اما همین دلایل و توجیهات مشابه را به آن نسبت نمی‌دهید. اگر عصبانی می‌شوید، می‌گویید برای تنبیه دیگران است تا گرفتار عادت بد نشوند، اما وقتی دیگران نسبت به شما عصبانی می‌شوند، چنان توجیهاتی کاربرد ندارد. آن‌ها دیوانه و پلید تلقی می‌شوند.

ما دارای معیارهای دوگانه‌ایم ـ معیاری برای خودمان و معیار دیگر برای بقیه. این معیار دوگانه منجر به زجر و بدبختی بزرگی می‌شود. این نوع ذهنیت عادلانه نیست، و تا موقعی که ذهنیتتان عادلانه نشود، نشانه‌ای از حقیقت نخواهید داشت.

مسیح می‌گوید: «با دیگران کاری نکن که نمی‌خواهی با خودت بشود.» این گفته همان معیار مشابه را در خود دارد. این شیوه براساس تفکرِ معیار یگانه استوار است: «آمال و خواست‌ها همسان دیگران در من هم وجود دارد.» ...شما مستثنا هستید، خوب بدانید که این طرزِ فکر آدم‌های معمولی است. کشف این نکته که شما معمولی هستید، غیرمعمول‌ترین چیز در این دنیاست.

کسی از سوزوکی راجع به آموزگارش پرسید: «سوزوکی، چه چیز غیرمعمول در آموزگار شما وجود دارد؟» سوزوکی یک استاد ذن بود، گفت: «تنها چیزی که هیچ‌وقت فراموش نخواهم کرد این است که هرگز پیش نیامده آدمی ببینم که به اندازه او معمولی باشد. آموزگارم واقعاً معمولی است و این غیرمعمولی‌ترین چیز است، زیرا هر ذهن معمولی خیال می‌کند استثنایی است.»

ولی هیچ‌کس غیرمعمولی نیست و اگر این را بدانی، تو هم تبدیل به آدم غیرمعمولی می‌شوی. همه آدم‌ها به هم شبیهند. همان آرزوها و خواست‌ها که اطراف شما تنیده شده در اطراف دیگران هم تنیده شده است. اما شما تمایلات جنسی‌تان را عشق می‌نامی و عشق دیگران را میل جنسی لقب می‌دهی. هر کاری که خودت صورت می‌دهی، از آن دفاع می‌کنی. ادعا می‌کنی کارت خوب بوده، برای همین دست به چنین کاری زده‌ای و همین کارها که دیگران می‌کنند با کار شما «تفاوت» دارد. و این نه برای اشخاص، بلکه برای نژادها و ملت‌ها نیز رخ می‌دهد. برای همین است که دنیا چنین شلم شوربا شده.

اگر هند اقدام به تقویت نیروی نظامی‌اش بکند برای دفاع است، اما وقتی چین دست به چنین اقدامی بزند برای حمله است. تمام حکومت‌های جهان نیروی نظامی‌شان را نیروی «تدافعی» لقب می‌دهند. پس

حمله‌کننده کیست؟! اگر همه دارند دفاع می‌کنند پس مهاجم چه کسی است؟! اگر به تاریخ رجوع کنید، هیچ مهاجمی نخواهید یافت. البته، شکست‌خوردگان به‌عنوان مهاجم قلمداد می‌شوند. همیشه همین‌طور است، چون آن‌ها نیستند که تاریخ را می‌نویسند. تاریخ را فاتحان می‌نویسند.

آدم‌ها یکسانند. هر ذهن مذهبی این نکته را می‌داند. پس اگر تو برای خودت اقامه دلیل می‌کنی، پس برای دیگران هم همین را منظور کن. اگر از دیگران انتقاد می‌کنی، چنان انتقادی را برای خودت هم منظور بدار. دو معیار به کار نبر.

نگاهی بیندازیم به ریزه‌کاری‌های این موضوع: هر آن‌چه خطاست مال دیگران است، هر آن‌چه درست است مال شماست. بنابراین چطور می‌خواهی متحول شوی؟ همین حالا هم متحولی. به خیالِ تو، خودت خوبی و بقیه بدند. دنیا محتاج تحول است، نه شما. برای همین است که همواره رهبران و در پی آن نهضت‌هایی وجود دارند. می‌روند بر بام دنیا و ندای تغییر جهان را سر می‌دهند تا انقلاب پدید آورند. به کرّات انقلاب کرده‌ایم اما چیزی عوض نشده است.

انسان همان چیزی است که بوده هست و دنیا همان محنت‌سرایی است که بوده. فقط چهره‌ها و برچسب‌ها عوض شده، اما بدبختی ادامه دارد. مسأله بر سر این نیست که دنیا را عوض کنیم. دنیا چیزیش نیست: شما چیزیتان می‌شود. سؤال اصلی این است که چگونه شما عوض بشوید. «چگونه خودم را عوض کنم؟» پرسشی مذهبی است. «چگونه دیگران را عوض کنیم؟» پرسشی سیاسی است. اما سیاستمدار خیال می‌کند که خودش عیبی ندارد، فی‌الواقع، او نمونه‌ای است که تمام دنیا باید به شکل او درآید.

هر آن‌چه یک شخص مذهبی در دیگران می‌بیند در خودش هم مشاهده می‌کند. اگر با خشونت مواجه شود، فوراً به خودش مراجعه می‌کند تا ببیند خشونت در او هم هست یا نه. اگر با حرص و آز مواجه شود، اولین عکس‌العمل او این است که چنین حسی در او هم وجود دارد یا نه. و هرچه بیش‌تر جست‌وجو کند بیش‌تر متوجه می‌شود که وجودش منبع پلیدی‌هاست. پس سؤال این نیست که چگونه دنیا را عوض کنیم، بلکه سؤال این است که چگونه خودمان را عوض کنیم. و عوض شدن موقعی رخ می‌دهد که شما معیار یگانه را بپذیرید. در چنان موقعی است که شروع به عوض شدن کرده‌اید.

دیگران را متهم نکن. منظورم این نیست که خودت را متهم کنی ـ نه! فقط دیگـران را مـتهم نکـن. و اگـر دیگران را متهم نمی‌کنی معنی‌اش این است که نسبت به آن‌ها عاطفه‌ای عمیق داری، زیرا تو نیز با مشکلات مشابهی دست به گریبان بوده‌ای. اگر کسی مرتکب گناهی شود، گناهی به چشم جامعـه، شـروع بـه مـتهم کردنش می‌کنی و هیچ فکر نمی‌کنی که بذرِ چنین گناهی را در وجود خودت هم داری. کسی کـه مرتکـب جنایت شده یک لحظه قبل قاتل به‌شمار نمی‌آمده، اما بذرِ جنایت در او بوده. و بذرِ آن در شما نیـز هسـت. یک لحظه دیگر، کسی چه می‌داند، شاید تو نیز اقدام به قتل کنی. بنـابراین محکـومش نکـن، بـه جـای آن قبولش کن. آن‌وقت نسبت به او احساس عاطفی عمیقی خواهی داشت چون هر کاری که او کرده انسان قادر به انجامش می‌باشد، و تو هم.

ذهنی که محکوم نمی‌کند دارای عاطفه است، ذهنی که محکوم نمی‌کند عمیقاً پذیراست. می‌دانـد کـه ایـن خصلت بشری است، و «خصلت من هم هست». در این صورت کل جهان انعکاسی می‌شـود از وجـود خـود شما. تبدیل به آینه می‌شود. هر چهره‌ای آینه شما می‌شود. در هر چهره‌ای سیمای خودتان را بازمی‌یابید.

«آمال و آرزو هم‌چنان که در من وجود دارد در دیگران هم موجود است.» پس با پذیرفتن، بگذار آن‌ها عوض شوند. پذیرش منجر به تحول می‌شود. این نکته فهمش سخت است چون ما همیشه امتناع مـی‌کنـیم، و در نتیجه قادر به تحول نیستیم. حریص هستی اما از قبولش امتناع می‌کنی؛ هیچ‌کس حاضر نیست قبول کنـد که حریص است. شهوت‌پرست هستی، امـا آن را رد مـی‌کنـی؛ هـیچ‌کـس حاضـر نیسـت قبـول کنـد کـه شهوت‌پرست است. عصبانی هستی، خشمگینی، اما قبول نمی‌کنی. ظاهرسازی مـی‌کنـی و سـعی مـی‌کنـی توجیهش کنی. هیچ‌وقت احساس نمی‌کنی که عصبانی هستی یا خشمگینی.

قبول نکردن و امتناع کردن هرگز تحولی را به دنبال نمی‌آورد. به این شکل خیلی ساده سرکوبش می‌کنیم، و هرچه را که سرکوب کنیم قدرتمندتر می‌شود. سر از ریشه درمی‌آورد، در عمیق‌ترین نقطه ناخودآگاه شما، و از آن‌جا شروع به فعالیت می‌کند. و در آن ظلمتِ ناخودآگاه قوی‌تر می‌شود. حال دیگر قـادر بـه پذیرشـش نیستی، زیرا نسبت به آن آگاهی نداری. پذیرفتن، همه چیز را روشن می‌کند، احتیاج به سرکوب ندارد.

آگاهی که حریصی، آگاهی که خشمگینی، آگاهی که تمایل جنسی داری، و این‌ها را به‌عنوان امـور طبیعـی بدون محکوم کردنشان قبول می کنی. وقتی که سرکوب نکنی، وقتی کـه قبولشـان کنـی، بـه سـطح ذهـن می‌آیند و از سطح ذهن خیلی راحت می‌شود دورشان ریخت. وقتی که در اعماق وجود هسـتند، نمـی‌تـوان دورشان ریخت. وقتی به سطح می‌آیند همیشه از وجود آن‌ها مطلع هستی، ولـی وقتـی در ناخودآگـاه قـرار دارند از وجودشان بی‌خبری، وقتی از بیماری آگاه هستی می‌توانی بهبود یابی؛ از بیمـاری کـه آگـاه نیسـتی بهبود هم نخواهی یافت.

همه چیز را به سطح بیاور. انسانیت و حیوانیت را قبول کن. هر آن‌چه در وجودت هسـت را بـدون محکـوم کردنش قبول کن. وجود دارد، پس به آن آگاه باش. حرص وجود دارد: سعی نکن به بی‌میلی تبدیلش کنی؛ عملی نیست. و اگر سعی کنی تبدیل به بی‌میلی‌اش کنی خیلی راحت سرکوبش کرده‌ای. عدم تمایل شما به نوعی دیگر از حرص بدل می‌شود. حرص می‌خوری برای این‌که بی‌میل باشی.

چگونه یک ذهن پرخاشگر تبدیل به ذهنی غیرپرخاشگر می‌شود؟ اگر خودت را مجبور کنی که غیرپرخاشگر باشی، این نوعی پرخاشگری به شخص خودت است. چیزی را نمی‌توانی عوض کنی. خیلی ساده، آگاه باش و پذیرا. حرص را همان‌طور که هست بپذیرد. با پذیرتنش منظور این نیست که دیگر نیاز به تبـدیلش نیسـت. این پذیرفتن به معنی پذیرفتن واقعیت است، واقعیت طبیعی، به همان صورتی که هست. پس چنان زندگی کن که می‌دانی حریصی. دست به هر کاری که می‌زنی، به یاد داشته باش که حرص وجود دارد. این آگاهی سبب تغییر تو می‌شود. عوضت می کند چون دانسته نمی‌توانی حریص باشی، دانسته نمـی‌تـوانی خشـمگین باشی. برای عصبانیت، برای حرص، برای خشونت، ناآگاهی عامل لازم و اصـلی اسـت. عینـاً همـان‌طـور کـه آگاهانه دست به زهر نمی‌بری، عیناً همان‌طور که آگاهانه دست به شعله آتش نمی‌بری؛ وقتی آگاه نباشی به آن دست می‌بری. ولی اگر بدانی و آگاه باشی که آتش می‌سوزاند، امکان ندارد دستت را روی آن بگذاری.

هرقدر «دانایی» شما بیش‌تر رشد کند، بیش‌ترِ حرص تبدیل به آتش و عصبانیت تبدیل به سم می‌شـود. بـه سادگی غیرممکن می‌شوند. وقتی سرکوب در میان نباشد، همه این‌ها محو مـی‌شـوند. وقتـی کـه حـرص و

خشونت تبدیل به بی‌میلی و عدم خشونت شوند، زیبایی خاص خودش را دارند. وقتی خشـونت محـو شـود بدون آن‌که تبدیل به عدم خشونت شود، زیبایی خاص خودش را دارد.

در غیر این صورت آدم به ظاهر آرام عمیقاً خشن است. آن خشونت در عمق پنهان است و نمایی از آن را در عدم خشونت او می‌توانی ملاحظه کنی. در ظاهر قیافه‌ای آرام به خود می‌گیرد اما در باطن خشن است. این خشونتی است همراه با ظرافت.

این‌که گفته شود «آمال و خواسته‌ها در من هم مثل دیگران وجود دارد، پس با قبول کردن آن‌هـا بگـذاریم تغییر کنند»، بیانگر آن است که پذیرفتن یعنی تحول، چرا که از طریق پذیرفتن، آگاهی در ما امکـان‌پـذیر می‌شود.

قناعت

اسکندر مقدونی در سی و سه سالگی درگذشت. روزی که این جهان را ترک می‌کرد خواست یک روز دیگـر هم زنده بماند، فقط یک روز دیگر، تا بتواند مادرش را ببیند. آن 24 ساعت فاصله‌ای بود که باید طی می‌کرد تا به پایتختش برسد. اسکندر از راه هند به یونان برمی‌گشت و به مادرش قول داده بود وقتی که تمام دنیا را به تصرف خود درآورد بازخواهد گشت و تمام دنیا را یکپارچه به او هدیه خواهد کرد.

بنابراین اسکندر از پزشکانش خواست تا 24 ساعت مهلت برای او فراهم کنند و مرگش را به تعویق اندازند.

پزشکان پاسخ دادند که کاری از دستشان برنمی‌آید، و گفتند که او بیش از چند دقیقه قادر به ادامه زندگی نخواهد بود.

اسکندر گفت: «من حاضرم نیمی از تمام پادشاهی خود را، یعنی نیمی از دنیا را، در ازای فقـط 24 سـاعت بدهم.»

آن‌ها گفتند: «اگر همه دنیا را هم که از آنِ شماست بدهید ما نمی‌توانیم کاری برای نجاتتان صورت بـدهیم. امری غیرممکن است.»

آن لحظه بود که اسکندر بیهوده بودن تمامی کوشش‌هایش را عمیقاً درک کرد.

با تمام دارایی‌اش که کل دنیا بود نتوانست حتی 24 ساعت را بخرد.

سی و سه سال از عمرش را به هدر داده بود برای تصاحب چیزی که با آن حتی قادر به خریدن 24 ساعت هم نبود.

متوجه شد که به خاطر این دنیای واهی باید با نومیدی و محرومیت کامل جهان را ترک کند.

تمام مردان جاه‌طلب با ناامیدی از دنیا می‌روند. بیش‌تر انسان‌ها در ناامیدی زندگی می‌کنند و در ناامیدی از دنیا می‌روند. قناعت به سادگی یعنی درک این نکته که خواست‌ها در زندگی غیرعقلایی و احمقانه‌اند.

نشان دادن راه

بسیار کار آسانی است که خودمان را در نظر مردم بالا ببریم، اما بسیار سخت‌تر است که خودمان را به سمت خدا بالا بکشیم. کسی که سعی در بالا بردن خود در چشم مردم کند مسلماً از چشم خداوند می‌افتد. و این به خاطر آن است که درونش دقیقاً با آن‌چه که بیرونش نشان می‌دهد فرق دارد. وقتی که انسان قادر به نفوذ در درونی‌ترین نقطه وجودش نباشد در خودفریبی سقوط خواهد کرد. خودش ممکن است به آن واقف نباشد، ولی چه بسا بصیرت درونی‌اش بتواند اعماق وجودش را بشکافد!

در تحلیل نهایی، تصوری که انسان از خودش در نظر دیگران ایجاد می‌کند بی‌ارزش است. مع‌الوصف، آن‌چه ارزش بی‌اندازه دارد، بازتاب خویشتن اوست که نزدِ درونِ موشکافش فاش می‌شود. و همین تصویر در آینه خدا نیز منعکس شده است، هرچند با وضوح و روشنی بیش‌تر. همان برداشتی که انسان از خودش دارد به همان صورت نیز در نزد خدا ظاهر می‌شود.

تأملات قبل از خواب

وقتی تمام خواست‌ها از بین رفتند شما دیگر به جسم خود برنخواهید گشت، بلکه در شعور جهانی به‌عنوان بخشی از بی‌نهایت باقی خواهید ماند. در شرق به آن نیروانا می‌گویند که نهایی‌ترین مقام را در ضمیر دارد. وقتی که نیازی به هیچ بدنی نباشد، نیازی هم به زندانی شدن مجدد نیست. به آن آزادی مطلق می‌گوییم، زیرا که در قالب بدن محاط شدن اسارت است. البته این امر یعنی تن دادن به محدودیتِ بسیار، درحالی‌که انسان نامحدود است. این کار فشردن نامحدود در درون دنیای کوچک و محدود بدن است. از این‌جاست که

تنش‌های دائمی، ناراحتی‌ها، احساس عجز، احساس خُردشدگی، شلوغی، اسارت، و در بنـد بـودن بـه‌وجـود می‌آید.

ممکن است کاملاً متوجه آن نشویم اما به‌طور مبهم احساس می‌کنیم که چیزی ناجور وجود دارد. آن چیـز ناجور این است: وجود ما بی‌نهایت است و با این همه سعی داریم که در دنیـای بسـیار کوچـک بـدن خـود زندگی کنیم.

آگاهی ما را از بدنمان رها می‌کند. و لحظه‌ای که درمی‌یابیم ما فقط بدنمان نیستیم، در همـان لحظـه همـه خواست‌هایی که امکان داشت از طریق بدنمان برآورده شوند ناپدید می‌گردند. مثل آوردن نور به یـک اتـاق تاریک ـ که تاریکی ناپدید می‌گردد. آگاهی هم‌چون نور عمل می‌کند و تمام خواست‌ها چیزی نیسـتند جـز تاریکی محض. و این است شهد.

موسیقی کهن در درختان کاج

چرا من از تپه موریانه کوه می‌سازم؟

چون برای نفس خوشایند نیست، چون راحت نیست با تپه موریانه ـ نفس کوه می‌خواهد.

حتی اگر ذلت باشد،

نباید تپه موریانه باشد، باید کوه اورست باشد.

حتی اگر بدبختی هم باشد،

نفس راضی به بدبختی معمولی نمی‌شود ـ

می‌خواهد که بدبختی خارق‌العاده باشد.

یک زن خیالاتی مُرد.

همه شهر نفس راحتی کشیدند.

مخصوصاً پزشکان.

چون به‌طور دائم برای مردم دردسر می‌تراشید.

برای خانواده‌اش، برای پزشکان ـ

برای همه دردسر درست می‌کرد، و هیچ‌کس قادر به کمک به او نبود.

و این فکر را به همه تلقین می‌کرد که راجع به مریضی‌اش کسی چیزی سرش نمی‌شود.

و مریضی‌ای که از آن زجر می‌کشید،

یک مریضی خارق‌العاده بود.

در اصل مرضی در کار نبود.

زن خیالاتی مُرد.

و همه شهر جشن گرفتند.

ولی وقتی وصیتنامه‌اش را باز کردند

نوشته بود تقاضایش حتماً برآورده شود.

تقاضایش این بود که سنگ قبری روی قبرش بگذارند

حک شده به این مضمون که: حالا باورتان شد من مریض بودم؟

به این صورت قلب مردم شهر را دوباره تسخیر کرد.

مردم باز و باز، از هیچ مشکلات بزرگ می‌سازند.

من با هزاران نفر راجع به مشکلاتشان صحبت کرده‌ام

و هنوز به مشکلی واقعی برخورد نکرده‌ام!

تمام مشکلات واهی‌اند ـ خودمان درست می‌کنیم.

چون که بدون مشکلات احساس خلأت می‌کنیم...

زیرا کاری نمی‌توانیم صورت بدهیم، چیزی برای مقابله نداریم، راهی به جایی نمی‌بریم.

مردم از پیش یک استاد به نزد دیگری می‌روند،

از پیش یک روان‌شناس به نزد دیگری،

از پیش یک گروه جمعی به نزد دیگری می‌روند،

چون اگر نروند احساس خلأ می‌کنند.

و ناگهان احساس می‌کنند زندگی بی‌معنا شده.

ما مشکلات را ایجاد می‌کنیم

تا حس کنیم که زندگی کاری بزرگ است، چیزی متعالی،

و باید با آن درافتاد.

نفس فقط موقعی که کشمکش دارد، می‌تواند وجود داشته باشد ـ

خود را نشان می‌دهد موقعی که در حال جنگ است.

اگر من به شما بگویم

سه تا مگس بکشید تا به کمال برسید

باورم نخواهید کرد.

خواهید گفت: «همش سه تا مگس؟ چیز چندانی به نظر نمی‌آید.

و با همین به کمال می‌رسم؟ به نظر محتمل نمی‌آید.»

اگر به شما بگویم باید هفتصد شیر بکشید،

البته این یکی بیش‌تر محتمل به نظر می‌آید.

هرچه مشکل بزرگ‌تر، تقلا بزرگ‌تر ـ

با تقلا نفس قد خواهد برافراشت و نشو و نما خواهد کرد.

این شمایید که مشکلات را درست می‌کنید، مشکلاتی وجود ندارد.

و حال اگر به من اجازه بدهید می‌خواهم بگویم که حتی تپه موریانه هم وجود ندارد. این هم ساخته و پرداخته خود شماست.

می‌گویید: «آری، شاید کوهی در میان نباشد، اما تپه موریانه چی؟»

نه، هیچ تپه موریانه‌ای وجود ندارد، تماماً جعل خودتان است.

اولش تپه موریانه را از هیچ خلق کردید،

بعدش کوه را از این کاه ساختید!

سور سَرمَدی

بودا سؤال‌های زیادی داشت و برای شش سال از این استاد نزد آن استاد می‌رفت و این سؤال‌ها را می‌پرسید. ولی او جستجوگر معمولی نبود. بودا با دانش لفظی راضی نمی‌شد. او طالب تجربه‌اندوزی بود. و آن استادان فقط دانش عاریتی به او می‌دادند.

بودا به این کار ادامه داد تا این‌که متوجه شد کسی به این نحو نمی‌تواند به حقیقت دست یابد. او باید به درون خود نگاه کند.

او تمام دانشی را که آموخته بود دور افکند. این کار او کناره‌گیری واقعی بود. اولین کناره‌گیری او، یعنی ترک پادشاهی، چندان چیز باارزشی نبود. با این همه حتی بودایی‌ها هم راجع به کناره‌گیری دومش حرفی به میان نمی‌آورند ـ وقتی که علوم و دست‌نویس‌ها را کلاً دور انداخت و تک و تنها، به تنهایی و انزوای خود وارد شد.

بدون هیچ رهشناس، بدون هیچ طرح و نقشه خودش را پیدا کرد.

به همین دلیل بود که وقتی به بیداری رسید اولین چیزی که بر زبانش جاری شد این عبارت بود: «نوری باشید پیشِ پای وجودتان».

هنر تعادل

هرقدر تعادل و توازن بیش‌تر باشد، امکان بیش‌تری برای شادمانی وجود دارد. هرقدر عدم تعادل بیش‌تر باشد، راه ناخشنودی و تیره‌بختی هموارتر است. اگر عمیقاً نگاه کنیم عدم تعادل همان ناخشنودی است و برعکس تعادل یعنی خشنودی. تعادل بزرگ‌ترین هنرهاست.

راه خِرَد

سؤال: خیلی مشتاقم که به خرد دست پیدا کنم. زیاد مطالعه می‌کنم و در مقولات ماورای طبیعی تأمل می‌کنم. با این همه راه به جایی نمی‌برم. ممکن است مرا راهنمایی کنید؟

جواب: انسان می‌تواند صاحب دانش بشود، ولی نمی‌تواند به خرد دست پیدا کند. انسان می‌تواند به هر میزانی که بخواهد صاحب علم و دانش شود. کار راحتی است، فقط به کمی تلاش و کوشش ذهنی وابسته

است، به کمی زحمت. می‌توانید به نظام حافظه خود خوراک برسانید. مغز شما یک کامپیوتر است؛ می‌تواند کل یک کتابخانه را ذخیره کند. اما خرد چیزی نیست که بتوان ذخیره‌اش کرد، زیرا این امر به ذهن مطلقاً مربوط نمی‌شود. این امر به قلب ربط پیدا می‌کند.

وقتی قلب با عشق و با اعتماد شکفته می‌شود ـ وقتی قلب به کل هستی تسلیم می‌گردد ـ آن وقت نوعی تازه از بصیرت، از وضوح، و درک عمیق فوق‌العاده‌ای از ماهیت زندگی، از ماهیت خودتان و از این‌که چرا این هستی در وحله اول وجود دارد در شما سر بلند می‌کند. همه اسرار گشوده می‌شود، اما از طریق عشق و نه از طریق عقل، از طریق دل نه از طریق مغز. خدا تماس مستقیم با قلب دارد، هیچ تماسی با مغز ندارد. بنابراین، اگر کسی می‌خواهد به خدا نزدیک شود، راهش از مسیر قلب می‌گذرد.

به محض این‌که خرد را از طریق قلب شناختید آن وقت از ذهن به‌صورت یک خادم خوب می‌توانید استفاده کنید، آن وقت حتی دانش ذخیره شده در ذهن را می‌توانید در خدمت خرد به کار گیرید، ولی نه قبل از آن‌که شناخت از طریق قلب برای شما رخ داده باشد.

انرژی‌های خودتان را به سمت قلب هدایت کنید، بامحبت‌تر باشید، و شگفتی غیرمترقبه‌ای برای شما رخ خواهد داد. هم‌چنان که عشق در شما رشد می‌کند، هم‌چنان که گلبرگ‌های عشق شما باز می‌شود و قلب شما تبدیل به یک گل شکفته نیلوفر می‌گردد، چیز زیبایی در شما حادث می‌شود ـ این همان خرد است. و خرد با خود آزادی به ارمغان می‌آورد.

دانش اطلاعات می‌آورد، خرد دگرگونی.

تعالیم برتر

ذهن انسانی بسیار زیرک و حیله‌گر است. سعی می‌کنید مسؤولیت‌ها را به گردن دیگران بیندازید. می‌گویید: «طبیعت باعث مشکلات راه است.» این خود شما هستید که مشکل درست کرده‌اید؛ به طبیعت ربطی ندارد. عمل طبیعت همیشه ساده و آسان است. طبیعت یعنی طبیعی، یعنی بداهت، یعنی سهولت. در طبیعت هیچ‌چیزی مشکل نیست. فقط آدمی آن‌ها را پیچیده می‌کند، از آن‌ها مشکل و ناهمواری درست می‌کند.

دوستی می‌پرسید: «آیا هدفی الهی در پشتِ همه چیز وجود ندارد که راه وصول را این همه سخت کرده؟»

نه تنها مسؤولیت را به گردن طبیعت می‌اندازید، بلکه سعی می‌کنید خیلی مقدر و الهی هم به چشم بیاید ـ انگار که هدف الهی در پسِ آن وجود دارد و از همین است که رسیدن به هدف برای شما مشکل می‌شود؛ از همین است که مراقبه کردن برای شما دشوار می‌شود؛ از همین است که شعف این همه دور از دست به نظر می‌آید. نه! شما هستید که برای هدف الهی موانع جور می‌کنید. به تعبیری، هدف الهی وجود ندارد زیرا که هستی بی‌مقصد است، بازی است.

هدف یک مقوله بشری است: شما هدفدار هستید. اما هستی نمی‌تواند هدفدار باشد. هدفدار بودنش بی‌معنی است. هستی موّاج است ـ با نیروهای ذاتی‌اش در جوشش و جریان است. هستی ضیافت است، نه هدف. جشنی دائمی است. هستی به عناوین مختلف از خود لذت می‌برد. هدفی در میان نیست، و هستی نگران این نیست که شما به کمال برسید یا نه. این نگرانی از آنِ شماست. اگر به کمال نرسید این شما هستید که رنج می‌برید. هستی ککش هم نمی‌گزد از این‌که شما به مقصودتان نرسیدید و هستی شما را برای رسیدن به کمال مجبور نمی‌کند. با خودتان است.

هستی یعنی رهایی محض. اگر دلتان می‌خواهد رنج بکشید، بکشید. اگر دلتان می‌خواهد در شور و شعف سر کنید، سر کنید انتخابش با خودتان است. اما توقع زیادی است برای ذهن ما که تصور کند همه چیز به انتخاب خودمان است، زیرا آن‌وقت مسؤول اعمالمان خواهیم بود. اگر به این فکر برسید که مسبب رنجتان خودتان هستید، آن‌وقت حالتان بد خواهد شد. همیشه آسان‌ترین کار این است که دیگران را مسؤول رنجمان قلمداد کنیم.

اما یادتان باشد، اگر کس دیگری مسبب رنج‌های شما باشد، رهایی شما میسر نخواهد بود. آزادی در میان نخواهد بود. اما اگر مسبب رنج‌هایتان خودتان باشید، آن‌وقت آزادی در دست‌های شما خواهد بود؛ اقدامی صورت خواهید داد و عوضش خواهید کرد.

بگویمتان که خود شما مسبب بهشت و جهنم خودتان هستید. اگر در جهنم به سر می‌برید، انتخاب کرده‌اید که چنین باشد. و در لحظه‌ای که تصمیم بگیرید، می‌توانید از آن خارج شوید. هیچ‌کس مانع شما نخواهد شد؛ هیچ‌کس به شما نخواهد گفت: «نرو بیرون!» دروازه‌ها به روی شما بسته نخواهد بود. در واقع دروازه‌ای

وجود ندارد، و هیچ مدعی‌العمومی هم پای در نایستاده. احتیاجی هم به گذرنامه برای عبور نخواهید داشت.

به تصمیم خودتان متکی است که بگذرید یا نگذرید.

مسؤولیت‌ها را به گردن چیزهای دیگر، چیزهایی نظیر طبیعت، خدا، سرنوشت، و تقدیر نیندازید.

مشکلات

سؤال: آیا مشکلات واقعی وجود دارند؟ آیا همه مشکلات ساخته و پرداخته ذهن هستند؟ آیا آگاهی سبب محو شدن مشکلات می‌شود؟ یا این امکان وجود دارد که آگاهی سبب سرکوبی شود؟

جواب: همه مشکلات از ناآگاهی منشأ می‌گیرد. ناآگاهی به‌وجود آورنده مشکلات است، در واقع تنها مسبب مشکلات. بنابراین وقتی حساس و آگاه شدید مشکلات محو می‌شوند ـ دیگر سرکوب نمی‌شوند. و یادتان باشد اگر سرکوبشان بکنید دیگر به آگاهی نمی‌رسید؛ زیرا کسی که مشکلات خود را سرکوب می‌کند از آگاه شدن بیمناک است. لحظه‌ای که سرکوب‌کننده مشکلات آگاه بشود، آن مشکلات رو خواهند آورد. آگاهی بر ماهیت آن‌ها پرتو می‌افکند.

به این می‌ماند که شما در گوشه و کنار خانه‌تان آشغال پنهان کرده باشید. پرهیز می‌کنی از روشن کردن چراغ، چون که اگر روشنش کنی هر آن‌چه پنهان کرده‌ای جلوی چشم خواهی دید. نمی‌توانی چراغ روشن کنی.

اگر دست به سرکوب بزنی، از آگاه شدن ترسان خواهی بود. برای همین است که میلیون‌ها انسان از آگاه شدن هراس دارند. آگاهی چراغ در شما روشن می‌کند، و آن‌وقت شاهد عقرب‌ها، مارها و گرگ‌ها خواهی بود... و این سبب ترس و وحشت است. آدم‌ها ترجیح می‌دهند در تاریکی سر کنند. دست کم قادرند وانمود کنند که مشکلی وجود ندارد.

آگاهی سبب رهایی تمام چیزهایی می‌شود که سرکوب شده‌اند. آگاهی هرگز سرکوب نمی‌کند ـ برعکس، سرکوب‌ها را از بند آزاد می‌کند.

اما تجربه سؤال‌کننده درست است. اگر به آگاهی برسید، مشکلات رخت برمی‌بندند. طبعاً سؤال پیش می‌آید: آیا این خودِ آگاهی نیست که سبب مشکلات می‌شود؟ ـ زیرا چگونه همه‌شان ناگهان محو می‌شوند؟ وقتی

آگاهی از دست می‌رود، مرکزیت از بین می‌رود، و شما دیگر آگاه نیستید، مجدداً مشکلات پا به عرصه می‌گذارند ـ و حتی با عظمت بیش‌تر از پیش. بنابراین نتیجه‌گیری طبیعی این است: آگاهی آن‌ها را سرکوب کرده. چنین نیست.

وقتی شما ناآگاه هستید مشکلات را خلق می‌کنید. ناآگاهی زبان خود را دارد ـ این زبان مشکلات است. مثل این می‌ماند که دارید در تاریکی دست و پا می‌زنید. چیزی می‌افتد و شما پایتان گیر می‌کند به چیز دیگر. این‌ها به علت تاریکی است. اگر چراغ روشن کنید نه پایتان به میز گیر می‌کند و نه چیزی می‌افتد. حال به راحتی می‌توانید حرکت کنید، قادر به دیدن خواهید بود. اما وقتی تاریک است سعی کنید در خانه‌تان راه بیفتید و آن‌وقت حوادث بسیاری پیش خواهد آمد. در شب قادر نیستی در را پیدا کنید. جای چیزها را نمی‌دانی.

در تاریکی، نحوه زندگی شما مسبب مشکلات است. تاریکی یا ناآگاهی فقط با زبان مشکلات آشنایی دارد؛ با خود راه‌حلی ندارد. حتی اگر راه‌حلی هم به شما داده شود، ناخودآگاهتان از این راه‌حل مشکل تازه‌ای می‌سازد. این‌طوری اتفاق می‌افتد: اگر من مطلبی به شما بگویم شما کاملاً چیز متفاوتی از آن می‌فهمید. فهم شما براساس دیدگاه شماست.

ذهن بسیار زیرک و زبل است. به نحو زیرکانه‌ای می‌تواند جر و بحث کند. حتی قادر است استدلال‌ها و منطق مناسب سر هم کند؛ می‌تواند این احساس را در شما پدید آورد که حقیقت را دریافته‌اید.

آیا مشکلات واقعی وجود دارند؟

مشکلات وقتی وجود دارند که شما ناآگاه هستید ـ در این حالت واقعی هستند. اگر ناآگاهی وجود دارد آن‌ها هم وجود دارند. عیناً مثل رؤیا که وقتی شما خواب هستید وجود دارد ـ آیا آن‌ها واقعیت دارد؟ بله، وقتی شما خواب باشید آن‌ها قطعاً واقعیت دارند. اما وقتی از خواب بیدار می‌شوید متوجه می‌شوید که واقعیت ندارند. عیناً مثل همین ـ تا وقتی که شما بیدار و متوجه نباشید مشکلات هم وجود خواهند داشت. اگر توجه به خرج دهید، بیدار باشید، تأمل بورزید، نظاره کنید، مشکلات به راحتی محو و نابود می‌شوند.

آیا همه مشکلات ساخته و پرداخته ذهن هستند؟

بله، همه‌شان محصول ذهنند. و «ذهن» چیزی نیست جز نام دیگر ناآگاهی.

هنر زندگی کردن

انسان به دنیا آمده تا به زندگی برسد، اما همه چیز بستگی به خود او دارد. می‌تواند نادیده بگیرد، می‌تواند به نفس کشیدن ادامه دهد، می‌تواند به تغذیه ادامه دهد، می‌تواند به پیر شدن ادامه دهد، و بالاخره می‌تواند به رفتن به سوی گور ادامه دهد. اما زندگی این نیست؛ این مرگ تدریجی است ـ از گهواره به گور. هفتاد سال مرگ روز به روز. و چون میلیون‌ها آدم دور و بر ما به همین کار ادامه می‌دهند، یعنی به مرگ تدریجی و آهسته ادامه می‌دهند، شما هم شروع به تقلید از آن‌ها می‌کنید.

کودکان هرچه می‌آموزند از اطرافیانشان می‌آموزند. و ما توسط مردگان محاصره شده‌ایم. پس ابتدا باید بفهمیم منظور ما از زندگی چیست. زندگی صرفاً عمر کردن نیست، بلکه رشد کردن است. این دو با هم متفاوتند. عمر کردن کاری است که از همه حیوانات برمی‌آید؛ رشد کردن هدف واقعی انسان است. عده معدودی می‌توانند ادعایش را داشته باشند. رشد کردن یعنی حرکت بی‌وقفه به سوی ماهیت حیات. رشد کردن یعنی دور شدن از مرگ، نه رفتن به سوی مرگ. هرچه عمیق‌تر در زندگی فرو رویم بیش‌تر به ابدی بودن خود پی می‌بریم. از مرگ دور می‌شویم. لحظه‌ای فرامی‌رسد که مرگ به چشم شما جز تبدیل و تعویض لباس نیست ـ تعویض خانه، تعویض شکل. هیچ‌چیزی نمی‌میرد. هیچ‌چیزی نمی‌تواند بمیرد ـ مرگ بزرگ‌ترین توهمی است که وجود دارد. برای رشد کردن صرفاً به یک درخت نگاه کنید. هرچه درخت به طرف بالا رشد می‌کند، ریشه‌هایش عمیق‌تر به دل خاک فرو می‌رود. هرچه تنه بزرگ‌تر شود، ریشه‌اش هم عمیق‌تر می‌شود. نمی‌توان یک درخت تناور با ریشه‌های کوچک داشت. درخت می‌افتد. چنین ریشه‌ای نمی‌تواند از چنین درخت تناوری محافظت کند. در زندگی رشد کردن یعنی عمیقاً در درون رشد کردن. درون جایی است که ریشه‌های شما موجودند.

برای من اولین اصل حیات مراقبه است. همه چیز دیگر ثانوی به‌شمار می‌روند. دوران کودکی بهترین دوران‌هاست. هرچه بیش‌تر عمر کنید و به مرگ نزدیک‌تر شوید، سخت‌تر می‌توانید به مراقبه بپردازید.

مراقبه یعنی فرو رفتن به جاودانگی درون؛ سفر به ابدیت‌تان؛ رفتن به الوهیت‌تان. یک کودک برای این کـار بهترین کیفیت را دارد، چون هنوز از دانش‌های دست و پا گیر انباشته نشده؛ از اطلاعات و از هر نوع خوب و بدها و کلاً شرطی شدن‌ها مبرّاست. پاک و معصوم است. ولی متأسفانه این پاکی و معصومیت بچه به حساب غفلت گذاشته می‌شود. غفلت و معصومیت مشابهتی با هم دارند، ولی یکی نیستند. غفلت هم‌چنــین حالـت ندانستگی است؛ هم‌چنان که معصومیت هم همین خصوصیت را داراست. بین این دو تفاوت بزرگی است که تا به حال توسط بشریت در نظر گرفته نشده است. معصومیت فقدان دانش‌پذیری است، اما در همـان حـال آرزومند پذیرفتن دانش هم نیست. کاملاً ارضا شده است، راضی است. یک کودک خردسال هیچ جاه‌طلبی و بلندپروازی ندارد؛ آرزویی ندارد؛ آن‌قدر مجذوب لحظه می‌شود که پرنده‌ای در باد نظر کامـل او را بـه خـود جلب می‌کند. مثلاً شاپرک، با رنگ‌های زیبایش، چنان مسحورش می‌کند؛ یا قوس و قزح در آسمان ـ هـیچ چیزی برایش مهم‌تر و غنی‌تر از آن وجود ندارد؛ و شب با ستارگانش، ستاره پشت سـتاره. معصـومیت غنـی است؛ کامل است؛ پاک است؛ اما غفلت مسکین است، فقیر است، همه چیز می‌خواهد، خواهان دانش اسـت؛ می‌خواهد محترم باشد، می‌خواهد ثروتمند باشد، می‌خواهـد قدرتمنـد باشـد. غفلـت در مسـیر آرزوهاسـت. معصومیت حالت بی‌خواست و بی‌آرزو بودن است. اما از آن‌جا که هردو بدون دانش هسـتند، مـا نسـبت بـه طبیعت هردو در اشتباه بوده‌ایم. آن را دست کم گرفته‌آیم و فکر می‌کنیم هردو یکی هستند.

اولین قدم برای هنرِ زیستن، کشیدن خط فاصل بین غفلت و معصومیت است. معصومیت باید حمایت شود، باید محافظت شود، زیرا بچه با خودش بزرگ‌ترین گنج را به همراه آورده ـ چیزی که عرفا با رنـج و مـرارت فراوان سعی می‌کنند به آن برسند.

شما زندانی و زندانبان خودتانید

همه چیز اختیاری است. برای ما درک این مقوله مشکل است، زیرا در این صورت کل رنج‌های ما نیـز جـزو اختیارات ما می‌شود: مسأله این است. اگر شخص دیگری مسؤول قرار بگیرد من مـی‌تـوانم آرامـش داشـته باشم؛ آن‌وقت به خاطر اعمالم زجر نمی‌کشم.

حالا چگونه رنج و مرارت را توضیح می‌دهیم؟ خیال می‌کنیم که ما رنج و مرارت را اختیار نمی‌کنیم، اما این خیال باطل است ـ همه چیز به اختیار و انتخاب ماست. هیچ‌کس حاضر نیست بپذیرد که رنج اختیار اوست چون که وقتی ما چیزی را اختیار می‌کنیم، فقط فریفته ظاهرش می‌شویم، اما در پایان واقعیت چیزی که اختیار کرده‌ایم رو نشان می‌دهد.

همه در پی لذت بردن می‌روند و نهایتاً همه گرفتار رنج می‌شوند، زیرا لذت ظاهری فریبنده است، پرده‌ای است کاذب. هرچه به لذت نزدیک‌تر می‌شوید لذت از دست شما به نقطه‌ای دورتر می‌گریزد. همیشه و همه‌وقت همین اتفاق می‌افتد، ولی هنوز ما پی نبرده‌ایم که لذت همانا چهره کاذب درد و رنج و تشویش است.

هیچ‌کس رنج را مستقیماً اختیار نمی‌کند، همه غیرمستقیم انتخابش می‌کنند. اما این انتخاب ناآگاهانه صورت می‌گیرد. کسی که لذات را انتخاب می‌کند رنج را انتخاب کرده: همه لذات منتهی به رنج می‌شوند، همه لذات باعث اغتشاش ذهن می‌شوند. رنج بخش اجتناب‌ناپذیر لذت است؛ نتیجه محتوم آن. از آن گریزی نیست. له‌له زدن برای لذت توهم است؛ حاصلی که به‌دست می‌آورید هیچ‌وقت لذت نیست.

به قضیه از بیرون نگاه کنید. شخص لذت را اختیار کرده. این اختیار کوشش مثبتی تلقی می‌شود: جاه‌طلبی، دستاورد... آن‌وقت سر و کله رنج پیدا می‌شود ـ به هوای بهشت بوده‌اید اما سر از جهنم درآورده‌اید. لذت یک مطلوب مثبت است، خوشحالی یک مطلوب منفی. به معنی وجودِ چیزی نیست، به معنی فقدان چیزی است ـ فقدان رنج. لذت را اختیار نکن آن‌وقت رنج خود به خود از بین می‌رود. و وقتی که نه لذت باشد و نه رنج، آن‌وقت خوشحالی و شعف در میان خواهد بودو.

از بیرون منفی به نظر می‌رسد، اما از درون یک امر مثبت است. خوشحالی طبیعت شماست. خوشحالی هم یک اختیار است ـ همه چیز اختیار شماست. اگر اختیار شما لذت نباشد پس خوشحالی را انتخاب کرده‌اید.

عوض شدن شما در هر لحظه میسر است. و وقتی من می‌گویم «هر لحظه» منظورم واقعاً هر لحظه است. منظورم این است که هر چیزی که در گذشته اختیار کرده‌اید مانع و حصار شما نخواهد بود. سال‌های متمادی به دنبال لذت و لذت و لذت بوده‌اید، و احتمالاً نصیبتان رنج و رنج و رنج بوده. اما آن را مانع و

حصار تلقی نکنید. هر آن‌چه در گذشته اعمالتان بوده تاوان آن را هم پس داده‌اید. این ترازو همیشه برقرار است. همین الساعه می‌توانید نقطه مقابل را اختیار کنید، و «کارما»های شما، اعمال گذشته، مانع شما نخواهند بود.

قید و بندی به دست و پایتان نیست. اگر نه، اگر خیال می‌کنید زندانی در اطرافتان است، باز هم این اختیار شماست. هیچ زندانی و زندانبانی در میان نیست. همین حالا می‌توانید از آن بیرون بیایید. به اختیار شماست که در زندان بمانید، به اختیار شماست که آن‌جا باشید یا نباشید؛ هیچ‌کس مانع شما نخواهد بود.

آن‌چه شما را در زندان نگه می‌دارد عادت شماست. بارها و بارها این انتخاب شما بوده، طوری که تبدیل به امری روزمره شده، یک عادت: در زندان سر کردن راحت‌تر از بیرون آمدن از آن است.

قدر دشمنت را بدان

هم‌چنان که انسان شروع به آرام شدن می‌کند، تمام عواطفِ خصمانه رخت می‌بندند. این خصومت به شخصی خاص جهت‌گیری نشده؛ این حس از درون شروع به کاسته شدن می‌کند. آدم خشنود فقط قادر به ابراز عواطف دوستانه است و بس. هرقدر مراقبه شما عمیق‌تر می‌شود، درمی‌یابید که احساستان نسبت به همه دوستانه‌تر شده است. هر آن‌چه مال خودتان بوده هنوز هم مال شماست، هر آن‌چه غریبه بوده هم باز مال شما خواهد بود.

آدم غافل، هرکه می‌خواهد باشد، رفتارش با بدنش به نحوی است که آن بدن به او تعلق ندارد و برخوردش با آن خصومت‌بار است. فرقی ندارد چقدر بدنتان را تزیین می‌کنید، از درون خصم آن هستید. شاید خودتان متوجه قضیه نشده باشید، اما دشمن بدنتان هستید. این خصومت به دو طریق ابراز می‌شود. یک راه نشان دادنش این است که بدن را به‌عنوان وسیله افراط‌کاری بگیریم، چون در چنین حالی شما بدن را تخریب می‌کنید و امکان بروز هر نوع مرض و غصه را در آن به‌وجود می‌آورید. پس یکی از راه‌های ابراز خصومت با بدن، افراط‌کاری است، که سبب فساد می‌شود.

راه دیگر راه کناره‌گیری است. شخص بدنش را با افراط‌کاری تخریب نمی‌کند بلکه با زجر و شکنجه به این مقصود دست می‌یابد. شخص این‌چنین بدنی را بر بستری از خار می‌نشاند، گرسنگی به آن تحمیل می‌کند،

شلاقش می‌زند؛ مستقیماً بدنش را شکنجه می‌دهد. شخص لذت‌جو بدن را غیرمستقیم زجر می‌دهد، اما هردو شکنجه‌گر بدن هستند و هردو دشمن بدن؛ هیچ‌کدام بر سر مهر با بدن نیست.

هرقدر مراقبه عمیق‌تر می‌شود، ذهن بیش‌تر به سمت اعتدال می‌رود. همه خصومت‌ها، هردو نوع آن [افراط‌کاری و کناره‌گیری] دور می‌افتند، و حس رأفت و مهر متولد می‌شود. و این حس رأفت و مهر متوجه شخص به خصوصی نیست، حسی است که از عمق وجود شما برمی‌خیزد، به نحوی که به هر سمت نگاه می‌کنید دوستی از شما می‌جوشد. به درخت یا به دوست یا به پرنده نگاه می‌کنید، و در همه طرف دوستی و شفقت حس خواهید کرد ـ انگار همه همراه و همدل شما هستند، انگار هیچ‌کس بر ضد شما نیست. و در واقع کسی هم بر ضد شما نیست. وقتی در طریق مخالفت بودید، همه در مخالفت با شما بودند؛ اما حالا اگر کسی ضد شما باشد، به‌خاطر مراقبه‌ای که می‌کنید قادر می‌شوید به دیدن این‌که این ضدیت به نفع شماست. این همان چیزی است که کبیر[4] می‌گوید: «کسی که تو را نکوهش می‌کند، کلبه‌ای برایش مهیا کن تا در جوار تو زندگی کند.» چون نکوهش او مددکار تو خواهد بود.

از مرده دست بشویید

این بدن نیست که پیر می‌شود. بدن پیر خواهد شد، اما آگاهی شما نیازی به پیر شدن ندارد. اگر بدن پیر شود معنی‌اش این است که علم و دانش انبار کرده‌اید. آن‌وقت سنگینی بار دانش است که شما را پیر می‌کند. اگر نه چشم‌های شما معصومیتش را و بکر بودنش را حفظ می‌کند. آدمی خواهید ماند باز و گشوده و این باز بودن همان بکر بودن است. همواره برای اتفاقات تازه باقی خواهید ماند، چون هر لحظه یک اتفاق است. خدا هیچ‌وقت پیر نیست. اگر خدا پیر شود روزی هم خواهد مُرد، زیرا پیری به مرگ منتهی می‌شود. برهمن همواره جوان و تر و تازه است. پیری در آن‌جا راه ندارد، برای همین مرگ هم متصور نیست. لحظه‌ای که عنوان کنید «می‌دانم»، دانستن را متوقف کرده‌اید. فکر می‌کنید که باتجربه شده‌اید و آن‌وقت امر تجربه متوقف می‌شود. از آن لحظه به بعد دیگر رشد نمی‌کنید. بذری هستید مرده.

---

4. Kabir عارف هندی

اوپانیشاد[5] معتقد به دانستن است نه به دانش. این دانستن چیست؟ و روند دانستن چگونه است؟ بـا دانشـف شما گذشته را گذشته تلقی کن، مرده بگیرش؛ در این صورت است که در برابر حال زنده خواهی بود.

ما همه در گذشته زندگی می‌کنیم ـ آن‌چه که دیگر موجود نیست، آن‌چه که رفته باید تلقی شود، آن‌چه که مرده است. ما در چنین گذشته‌ای زندگی می‌کنیم؛ برای همین است که این‌قدر مرده هستیم. زندگی همواره در زمان حال می‌گذرد و ذهن همواره در گذشته؛ برای همین است که ذهن نمی‌تواند از زندگی سر دربیاورد. زمینه‌ای برای تلاقی آن‌ها وجود ندارد. مکانی مشترک برای ملاقات ذهـن و زنـدگی نیسـت. بـه ایـن دلیـل اوپانیشاد بر ضد ذهن است.

ذهن همیشه خاطره است ـ آن‌چه شما زیسته‌اید، آن‌چه شما از سر گذرانده‌اید، آن‌چه دیگر موجود نیسـت. ذهن همان غبار گذشته‌هاست که بر شما نشسته. دورش بریزید. بشوریدش تـا تـر و تـازه و جـوان شـوید و بتوانید زمان حال را درک کنید، زمانی که همیشه سرسبز است.

در دانستن، گذشته به‌طور مداوم باید کنار گذاشته شود. این یک کناره‌گیری بنیادی است. از گذشته ببُر تـا در حال زنده باشی. هردو را با هم نمی‌توانید داشته باشید. اگر گذشته را زنده بداری، آن‌وقت در حال مـرده خواهی بود. اگر کسی بخواهد در حال زنده باشد، باید گذشته را به خاک بسپارد. هر لحظـه دسـت بـه کـار غبارروبی گذشته باش. نگذار روی هم انباشته شوند. گذشته به حال شما فایـده‌ای نمـی‌رسـاند، از آن کنـاره بگیرید، آن را دور بریزید. قبلاً استفاده‌اش را برده‌اید و حالا چیزی نیست جز پوسـته‌ای مـرده. پرنـده از آن پریده. سعی نکنید پوسته‌های مرده را انبار کنید. تبدیل به محبس شما می‌شوند. مزاحم شما می‌شـوند. بـار شما را سنگین می‌کنند و حرکت را از شما می‌گیرند.

نزد من، سالکی که ترک دنیا کرده، کسی نیست که از ثروتش دست کشیده، که خانه و کاشانه‌اش را تـرک کرده، که از خانواده‌اش گذشته، بلکه کسی است که ترک گذشته کرده ـ زیرا این ثروت اساسی است. گذشته خانواده شماست؛ دارید با مردگان سر می‌کنید.

---

5. Upanishad یک کتاب مقدس بسیار قدیمی در هندوستان

شنیده‌ام که روزی عیسی مسیح می‌گذشت. تازه صبح دمیده بود و خورشید داشت طلوع می‌کرد. عیسی دید ماهیگیری دارد تورش را به دریاچه می‌اندازد. نزدیک ماهیگیر آمد و به او گفت: «چرا زندگی‌ات را با ماهیگیری هدر می‌دهی؟ دنبال من بیا و من به تو یاد خواهم داد که چگونه ملکوت خدا را در تورت صید کنی.»

ماهیگیر برگشت و به عیسی نگاه کرد و نور غیرمتعارفی در چشم‌های او دید. مرد هوش از سرش پرید، تورش را به زمین انداخت و دنبال عیسی رفت. پیش از این‌که از آبادی بیرون بروند مردی دوان‌دوان سر رسید و به ماهیگیر گفت: «کجا می‌روی؟ پدرت مرده.»

پدرش مریض بود، و بسیار هم پیر. هر لحظه احتمال مردنش می‌رفت.

ماهیگیر به عیسی گفت: «چند روزی به من وقت بده تا برای مرد پیر احترامات لازمه را به جا بیاورم.»

عیسی گفت: «لازم نیست. بگذار مردگان مردگان را به خاک بسپارند.» برای عیسی کل آبادی مرده محسوب می‌شد. پس به او گفت: «مردم آبادی او را دفن می‌کنند؛ نگرانش نباش.»

چرا عیسی گفت که مردگان مردگان را به خاک می‌سپارند؟ زیرا همه کسانی که در گذشته زندگی می‌کنند مرده محسوب می‌شوند. فقط کسانی که در حال زندگی می‌کنند زنده به حساب می‌آیند. زندگی یعنی حال، یعنی این‌جا و اکنون؛ لحظه فرّاری است. در صورتی به چنگش خواهی آورد که به‌طور کامل سبک‌بار باشی؛ وگرنه دستت تهی خواهد ماند. اگر ذهن شما به سمت گذشته گرایش داشته باشد، لحظه فرّار زندگی را از دست خواهید داد.

حتی وقتی که به گذشته فکر نمی‌کنید، بلکه به گذشته‌ای که در آینده انعکاس یافته فکر می‌کنید، این اتفاق باز هم می‌افتد. اما هرگز در حال به سر نمی‌برید، این امری قطعی است. یا در گذشته‌اید که دیگر موجود نیست، یا در آینده‌اید که هنوز نیامده. هیچ‌کدام نیستند، هردو فاقد موجودیتند. یکی مرده و یکی هنوز به دنیا نیامده. بنابراین شما مثل یک آونگ بین گذشته و آینده در رفت و آمدید، و در این آمد و شد مداوم آن لحظه فرّار که همانا زندگی است، از دست می‌رود. و تنها از طریق زندگی است که می‌توان به برهمن پیوست.

انسان غافل است از واقعیت.

و شناختنِ واقعیت دشوار است

چون برای شناختن واقعیت، قبل از همه باید واقعی بود.

تنها همسان قادر به درک همسان است؛ علف خود به خود می‌روید.

مردی به نزد فروشنده اتوموبیل‌های رولزرویس رفت و تقاضا کرد نشانی مستراح را به او بدهد.

راهش کمی پیچیده بود و فروشنده او را تا دم مستراح همراهی کرد. ضمن تشکر از او پرسید چرا به خودش این همه زحمت داده. فروشنده جواب داد: «چون تقاضای تو اولین تقاضای واقعی بود که من در سرتاسر امروز شنیده‌ام.»

اگر واقعاً بخواهید با یک استاد باشید، لازم است یک متقاضی واقعی باشید، نه یک کنجکاو فلسفی، بلکه جست‌وجوگری که جست‌وجو برایش به مرگ و زندگی بسته است؛ جست‌وجویی که شما را دگرگون کند.

شما قادر به پرواز در آسمان‌هایید، اما در پیله خودتان محسوب شده‌اید. این پیله باید شکسته شود ـ و این امر سبب آزارت می‌شود. سبب آزارت می‌شود، چون خیال می‌کنی که این پیله حریم امنیت شماست، چون خیال می‌کنی این پیله مأمن و خانه شماست. این پیله سلول زندان شماست.

استاد باید این پیله را نابود کند، تا زندانی رها شود.

برای این کار به شهامت زیاد و انضباط بسیار نیاز است، تا بتوان شیوه زندگی را تبدیل و دگرگون کرد.

حقیقت داشتنی نیست، حقیقت شدنی است

دانش، یار و یاور مؤثری نیست. فقط وجود ماست که می‌تواند وسیله نقلیه‌ای قرار گیرد برای رفتن به آن سوی ساحل. می‌توانید به فکر کردن ادامه بدهید، می‌توانید اطلاعات جمع‌آوری کنید ـ اما همه این‌ها قایق‌های کاغذی بیش نیستند، قادر نیستند در سفر دریایی به شما کمک کنند. اگر در این سوی ساحل بمانید و فقط راجع به سفر دریایی صحبت کنید، مشکلی ندارید ـ اگر شما قصد سفر دریایی نداشته باشید قایق‌های کاغذی به همان خوبی قایق‌های واقعی‌اند؛ ولی اگر این سفر را با قایق‌های کاغذی انجام بدهید

غرق شدن شما حتمی است. کلمات چیزی جز قایق‌های کاغذی نیستند، حتی به همان اندازه هم پر و پا قرص نیستند.

هدف ما از اندوختن دانش چیست؟ هیچ‌چیزی در درون ما تغییر نمی‌کند. وجود ما کاملاً بدون تأثیر باقی می‌ماند. درست مانند گرد و غبار، اطلاعات دور و بر شما را می‌گیرد ـ درست مثل گرد و غباری که بر آیینه می‌نشیند: آیینه همانی که بود باقی می‌ماند، فقط کیفیت انعکاس تصویر خود را از دست می‌دهد. هر آن‌چه از طریق ذهن می‌دانیم، تفاوتی به حال ما نمی‌کند ـ ضمیر شما همانی که بود باقی خواهد ماند. در واقع حتی بدتر هم می‌شود، زیرا اطلاعات مثل گرد و غبار آیینه ضمیر شما را کدر و تار می‌کند؛ در نتیجه ضمیر شما هم کم و کم‌تر قابلیت انعکاس می‌یابد.

هرچه بیش‌تر بدانید، کم‌تر آگاه خواهید شد. وقتی که کاملاً از علوم و دانش قرضی انباشته شدید، باید شما را مرده فرض کرد. در آن‌وقت هیچ‌چیزی تعلق به شما ندارد، همه‌چیز قرضی و طوطی‌وار است.

ذهن مثل طوطی است. شنیده‌ام که ـ این واقعه در زمان ژوزف استالین اتفاق افتاد ـ مردی با نفوذ و کمونیستی برجسته به ایستگاه پلیس مسکو مراجعه کرد و گزارش داد که طوطی‌اش گم شده. از آن‌جا که کمونیست عالی‌رتبه‌ای بود، رئیس پلیس به جست‌وجوی طوطی گمشده پرداخت، چون امر مهمی بود و نمی‌شد آن را پشت گوش انداخت. ضمن پرس و جو، از صاحب طوطی پرسید: «آیا طوطی شما حرف هم می‌زند؟»

رفیق کمونیست احساس وحشت کرد و گفت: «آری، حرف می‌زند. اما بنویسید که هر عقیده سیاسی که داشته باشد با خودش است و به من ربطی ندارد.»

اما چگونه یک طوطی می‌تواند عقاید خودش را داشته باشد؟ یک طوطی نمی‌تواند از خود عقیده‌ای داشته باشد، و ذهن هم به همین ترتیب، زیرا ذهن یک ابزار کوکی است. طوطی بسیار بیش‌تر از ذهن زنده است. حتی طوطی می‌تواند عقایدی از خودش داشته باشد ولی برای ذهن این موضوع عملی نیست. ذهن یک کامپیوتر است، یک کامپیوتر عالی. انباشته می‌کند، فاقد اصالت است، هر آن‌چه دارد امانتی است، از دیگران گرفته.

شما موقعی اصیل می‌شوید که از ذهن فراتر بروید. وقتی که ذهن کنار رود و ضمیرتان مستقیماً با هستی برخورد کند، ناگهان و لحظه به لحظه در رابطه با هستی، دارای اصالت می‌شوید. آن‌گاه برای اولین‌بار به‌طور واقعی خودتان می‌شوید. غیر از این تمام اندیشه‌ها قرض گرفته شده است.

ممکن است از متون نقل قول کنید، ممکن است تمام کتاب‌های مرجع را از حفظ داشته باشید، اما هیچ فرقی نمی‌کند ـ این‌ها به شما تعلق ندارند. دانشی که متعلق به شما نباشد خطرناک است، بیش از جهل خطرناک است، زیرا که این جهلی است پنهان و شما را کور می‌کند؛ خودتان را فریب می‌دهید. سکه‌های تقلبی دارید و خیال می‌کنید مردی ثروتمند هستید. جواهرات بدلی دارید و خیال می‌کنید صاحب «کوه نور» هستید. دیر یا زود فقر و مکنت شما رو می‌شود، آن موقع است که تکان می‌خورید.

در لحظه مرگ همین اتفاق می‌افتد. با ضربه‌ای که مرگ به شما وارد می‌کند، ناگهان درمی‌یابید که چیزی به‌دست نیاورده‌اید ـ زیرا که حصول هر چیزی منوط به آن است که از طریق وجود ما به‌دست آمده باشد.

تکه‌پاره‌هایی از این‌جا و آن‌جا جمع‌آوری کرده‌اید، چه بسا تبدیل به یک دایرۀالمعارف بزرگ شده باشید؛ اما هدف این نیست، مخصوصاً برای کسانی که در جست‌وجوی حقیقت هستند این مانعی است بزرگ. دانش باید تبدیل شود و تحول یابد.

وقتی که دانش موجود نیست، دانستن رخ می‌دهد، زیرا دانستن جزو فطرت شماست ـ فطرتِ ضمیر شما. درست مثل آیینه؛ آیینه هرچه مقابلش هست منعکس می‌کند. ضمیر هم حقیقت را منعکس می‌کند که همواره این حقیقت در مقابل شماست، درست در نوک دماغ شما.

اما ذهن مابین این‌دو است ـ و ذهن مشغول وراّجی است، حقیقت برابر شما ایستاده و ذهن مشغول پرحرفی است. شما به سمت ذهن کشیده می‌شوید، و می‌بازید. ذهن باخت بزرگ است.

حقیقت می‌تواند آموخته شود اما نمی‌تواند آموزنده شود. آموختن یعنی مسؤول بودن و جوابگو بودن به هر آن چیزی که پیرامون شما وجود دارد ـ به هر آن‌چه موجود است جواب دادن. این آموختن است، ربطی به دانش ندارد.

راهی برای یافتن حقیقت نیست ـ مگر از طریق یافتنش. راه میان‌بُـری نیسـت. نمـی‌توانیـد امانـت بگیریـد، نمی‌توانید سرقت کنید، نمی‌توانید فریب بدهید تا به آن برسید. راهی نیست، مگر بدون ذهن باشید در درون خودتان ـ زیرا که ذهن موّاج و متغیر است، ذهن در لرزش مداوم است، ذهن هـیچ‌وقـت از کـار نمـی‌افتـد، متحرک است.

وقتی که ضمیر شما به‌صورت شعله‌ای ثابت و بی‌حرکت باشد شما واقف به حقیقت هستید. باید بیاموزید که چگونه دنبال ذهن نروید.

هیچ‌کس نمی‌تواند حقیقت را به شما عرضه کند، هیچ‌کس. چه زیباست این موضوع که کسـی قـادر نیسـت حقیقت را به شما عرضه کند، وگرنه متاعی می‌شد که از بازار قابل تهیه بود. اگر دادنی بـود، فروختنـی هـم بود. اگر دادنی بود، ستاندنی هم بود. اگر دادنی بود، می‌توانستی از دوست خود بگیری یا قرض کنی. زیباست که حقیقت به هیچ‌وجه قابل انتقال نیست. جز آن‌که خودتان تبدیل به حقیقت بشوید. راهی بـرای تحصـیل آن نیست. در واقع حقیقت دست‌یافتنی نیست. می‌توانید حقیقت باشید، نه این‌که حقیقت داشته باشید.

در دنیا می‌توانیم همه چیز داشته باشیم ـ همه چیز می‌تواند قسمتی از متعلقات ما باشـد، ولـی حقیقـت را نمی‌توان مالک شد. تنها دو متاع است که می‌توانند به مالکیت شما درآیند: افکار و اشیاء. اشیاء را مـی‌شـود مالک شد، افکار را می‌شود مالک شد ـ ولی حقیقت جز این است. حقیقت جزئی است از وجود. می‌توانید به آن تبدیل شوید، اما نمی‌توانید تصاحبش کنید. نمی‌توانید در گاوصندوق نگهش دارید، در کتاب نمـی‌توانیـد به آن دست یابید، در دستتان نمی‌توانید داشته باشید. وقتی آن را دارید، خود آن هستید، تبدیل می‌شـوید به حقیقت.

دومین چیز برای به خاطر سپردن این است: این تمایل انسان‌هاست که سعی کنند چیزی را کـه دارنـد بـه کسی که ندارد نمایش بدهند. وقتی که داریدش، سعی در نشان دادن آن ندارید، نیـازی نیسـت. وقتـی کـه نداریدش سعی در نشان دادن آن دارید، انگار که دارید. بنابراین یادتان باشد، هر آن چیزی که می‌خواهید به مردم نشان دهید، چیزی است که ندارید. اگر نمی‌دانید، دلتان می‌خواهد مردم فکر کنند که می‌دانید. ذهن

می‌خواهد مردم را تحت تأثیر قرار دهد، تا از طریق آن‌ها خودش را تحت تأثیر قرار دهد، تا بعداً دانش عاریتی خودش را باور کند.

یادتان باشد: هر آن چیزی که به شما احساس منیت بدهد مانع راه شماست، هر آن چیزی که منیت شما را تحریک نمی‌کند راه شماست.

یادداشت‌های خصوصی

* نفْس چیزی نیست جز کنترل و مراقبت. کنترل ذهن بر قلب پدیدآورنده نفْس است.

* اعتقاد فاقد ریشه است، یک پدیده تحمیلی است. شما می‌دانید که خورشید برآمده، یعنی که روز شده. ادعا نمی‌کنی که: من شدیداً معتقدم خورشید برآمده؛ صرفاً می‌گویی: خورشید دمیده. اتفاقی است که شما، مثلاً، در یک خانواده کاتولیک زاده شده‌اید. اگر، فی‌المثل، در خانواده هندو دنیا می‌آمدی یک هندوی متعصب می‌شدی. متعصب بودن در جای خود باقی می‌ماند، غیر از این همه چیز احتمال تغییر دارد. این متعصب بودن صرفاً نشان می‌دهد که شما آدم روشنی نیستی.

* وقتی که باران به نرمی بر من می‌بارد نوازش خدا را حس می‌کنم. باد به تن شما می‌وزد، و شما حضور ناپیدای او را حس می‌کنی. اشعه گرم خورشید بر شما می‌تابد، و شما مهربانی او را لمس می‌کنی. وقتی که برگ گل به آرامی فرو می‌افتد، صدای آن عزیز نازنین را به گوش جان می‌شنوم.

* وقتی که ما از بد و خوب برگذشتیم، به فضیلت دست یافته و به کمال نزدیک شده‌ایم. چنین خردی گشاینده صدها هزار در به روی خردهای بالاتر است.

* آدم‌ها حرف می‌زنند و حرف می‌زنند، بدون این‌که بدانند چرا و برای چه حرف می‌زنند! قصد دارند چه چیزی را منتقل کنند؟ فقط می‌خواهند سرپوش روی حماقت خود بگذارند.

* شجاع آدمی است که می‌ترسد، اما علیه ترسش اقدام می‌کند؛ ولی ترسو آدمی است که می‌ترسد اما با ترسش سر می‌کند. با هم تفاوت ندارند، هردو ترسو هستند. شجاع آدمی است که علی‌رغم ترسش پیش می‌رود، ترسو آدمی است که دنباله‌روی ترس خود است. اما یک آدم کامل نه این است و نه آن؛ فاقد ترس است و بس.

* خط ظریفی بین کمک کردن به کسی و تغییر دادن او وجود دارد. اگر قصد داری کسی را عوض کنی این کار زشت‌ترین کارهاست. این کار محکوم نمودن گوهر آن شخص است. کمک به آدم‌ها که خودشان باشند زیباترین کارهاست.

* عشق تو را متعادل و متعالی می‌کند.

یک آدم خودخواه هیچ‌وقت عاشق نمی‌شود، زیرا عشق نقش مساوی‌کننده دارد. فقط دو نیروی تساوی‌بخش وجود دارد: یکی عشق و دیگری مرگ.

وقتی عاشق کسی هستی با او هم‌ترازی. و اگر واقعاً عاشقی، در این لحظه با کل هستی هم‌ترازی. هیچ‌کس نه در جایگاهی برتر و نه پست‌تر قرار دارد. هر آدمی یگانه، متفاوت، ولی نه برتر و نه پست‌تر است.

* وقتی که عاشقی، با هستی در یک تبادل و ارتباط عمیق قرار داری، همه چیز در یک سطح مساوی قرار دارد، با ارزش مساوی.

* و مرگ یک تساوی‌بخش بزرگ است. وقتی بمیری تمام تمایزات رخت برمی‌بندد. هیتلر مرده مثل سگ مرده است ـ بدون هیچ تفاوتی.

* رؤیا جوشش ناخودآگاه است. سراسر روز امیالمان را سرکوب می‌کنیم و شب، وقتی خوابید، همه آن‌چه سرکوب شده شروع به نمودار شدن می‌کند. علت رؤیای شما همین است. و اگر رؤیای شما کابوس‌آساست، معنی‌اش صرفاً این است که واقعاً امیالتان را سرکوب کرده‌اید. سرکوب‌های شما خطرناک است. چیزهای روانی را درون ناخودآگاه خود سرکوب می‌کنید ولی این چیزها هرچه درونی‌تر شوند مخرّب‌تر می‌شوند. آدم‌های ساده چندان رؤیا نمی‌بینند.

* صناعت وقتی کار می‌کند که عشق عمیق وجود داشته باشد. صناعت به تنهایی کارگر نیست، زیرا در واقع این عشق است که عمل می‌کند نه صناعت. صناعت صرفاً بهانه است، یک سرپوش. وقتی که عشق موجود باشد، دیگر تفاوتی بین راهبر و رونده یا معلم و متعلم نیست. هردو یکی می‌شوند و در هم عمل می‌کنند. تجربه‌ای است که تقسیم شده. چنین نیست که راهبر برتر از رونده باشد ـ چه بسا راهبر بیش‌تر بداند، اما او هم می‌آموزد.

عشق هیچ‌گاه به مقامی نمی‌رسد تا شما مدعی شوی که آن را می‌شناسی. عشق هرگز خردمند نمی‌شود، و این خرد اوست. همواره در حال آموختن است. و از آن‌جا که راهبر هم خود در حال آموختن است پسِ اعمال قدرت وجود ندارد. ارتباط بین بالادست و زیردست یا قدرت موردی پیدا نمی‌کند یا در واقع نباید موردی پیدا کند، چون عملاً آموزش در یک فضای باز و آزاد اتفاق می‌افتد. کودک و نوجوان، برای پیشرفت نیاز به آزادی دارند، نیاز به فضای مستقل تا بتوانند خود را بشناسند. ترس از بالادست نه به کودک و نه به کس دیگری برای رشد کمک نمی‌کند.

* نمی‌توانیم عاشق سینه‌چاکِ کسی باشیم و فاقد عشق نسبت به دیگران. اما انسان قادر نیست پی به این حقیقت ساده و ابتدایی ببرد.

وسعت بی‌حساب واقعیت

انسان غافل است از واقعیت.

و شناختن واقعیت دشوار است،

چون برای شناختن واقعیت، قبل از همه باید واقعی بود.

تنها همسان قادر به درک همسان است.

انسان ساختگی است. آن‌طور که انسان هست، عمیقاً ریاکار بار می‌آید.

واقعی نیست. سیمای اصلی او کاملاً از دست رفته.

سیماهای بسیار دارد، سیماهای متعددی را به‌کار می‌برد،

اما خودش از سیمای اصلی خود خبر ندارد. سیمایی که متعلق به اوست.

انسان مقلد است.

شروع می‌کند به تقلید دیگران،

و رفته‌رفته به کلی فراموش می‌کند

که وجود منحصر به فردی از خودش داشته.

واقعی فقط موقعی می‌تواند درک شود که شما واقعی باشید.

کوشش فراوانی می‌طلبد؛ راهی است بس دشوار.

بنابراین انسان دست به حقه می‌زند.

شروع می‌کند به تفکر درباره واقعیت ـ

فلسفه می‌بافد، تئوری درست می‌کند،

نظام تفکر درباره واقعیت بنا می‌نهد.

این همان چیزی است که فلسفه را می‌سازد:

حقه ذهن برای این‌که دیگران را نسبت به جهل و غفلت خود بفریبد،

برای این‌که کسی واقعیت را درنیابد.

به همین علت است که این همه فلسفه وجود دارد

و کل دنیا در تصورات و فرضیات به سر می‌برد.

این تصورات و فرضیات بی ارزشند، نیاز به تغییر خودتان ندارید؛

فقط نیاز به یک ذهن معمولی، یک ذهن میان‌مایه دارید.

هیچ احتیاجی به هوش و ذکاوت بالا نیست، در نتیجه مشکلی پیش نمی‌آید.

می‌توانید فرضیات را اختیار کنید،

و جهل خودتان را از خودتان مخفی نگه دارید.

فلسفه صرفاً روش پنهان کردن است:

آدم شروع می‌کند به این تصور که می‌داند، بدون این‌که چیزی بداند؛

آدمی شروع می‌کند به این تصور که به مقصد رسیده،

بدون این‌که حتی اولین قدم را هم برداشته باشد.

فلسفه بزرگ‌ترین بیماری‌هاست،

وقتی که گرفتارش شدید

مشکل بتوانید از دام آن رهایی یابید

زیرا که عمیقاً خودخواهی شما را ارضا می‌کند.

آدم احساس سرخوردگی می‌کند وقتی که به جهل خود واقف می‌شود.

و جهل کامل و مطلق است؛

هیچ نمی‌دانید.

در تاریکی جهل به سر می‌برید، و همین است که سبب سرخوردگی است.

هرکسی می‌خواهد چیزی بداند، دست کم چیزی،

و فلسفه به شما دلخوشی می‌دهد: فرضیه‌ها می‌سازد،

و اگر شما ذهن معمولی داشته باشید، مؤثر است ـ

می‌توانید فرضیه‌ها را یاد بگیرید،

می‌توانید نظام فلسفی خودتان را داشته باشید،

و خیالتان را راحت کنید.

نه تنها خودتان را دانا می‌دانید، بلکه به دیگران هم یاد می‌دهید، دیگران را هم راهنمایی می‌کنید،

می‌توانید دانشتان را به رخ دیگران بکشید ـ

و همه چیز به ظاهر روبه‌راه است، جهل فراموش شده.

فلسفه یعنی ساختمانی منطقی درباره واقعیت:

چیزی است راجع به راجع به راجع به،

اما نه هرگز واقعیت.

مدام دور می‌گردد، به حاشیه می‌رود،

اما به قلب واقعیت نمی‌رسد.

قادر به چنین کاری نیست، برای فلسفه این امکان وجود ندارد.

چرا ممکن نیست؟

زیرا که فلسفه پایه‌هایش بر منطق است،

و واقعیت فراتر از منطق است.

باید تأمل بیش‌تری به خرج بدهید.

منطق جست‌وجو برای انسجام است،

و واقعیت فاقد انسجام است.

یا چنان عمیقاً منسجم است واقعیت

که حتی متضادش هم با آن ناسازگار نیست.

واقعیت مقوله‌ای متناقض است:

همه تضادها در آن ملاقات می‌کنند، مستحیل می‌شوند، و به هم می‌پیوندند.

وسعتی دارد بی‌حساب.

فصل 5

یک دست بی‌صدا نیست: بشنوید

سفر برای انسان بودن

سؤال: وقتی‌که خود زندگی این‌قدر ارضاکننده و سرشار از شعف است، پس چیست کـه انسـان را ناخشـنود می‌سازد؟

جواب: زندگی سرشار است، زندگی پر از شعف است، اما انسان رابطه خود را با زندگی از دست داده. انسـان زیادی به خودش هشیار است، این هشیاری به خود تبدیل به مانعی برای او شده. او زنده به حساب می‌آیـد، اما نه زنده واقعی. این هشیاری به خود است که بیماری اوست. پرنده‌ها خوشحالند، درختان خوشحالند، ابرها و رودخانه‌ها خوشحالند، برای این‌که به خودشان هشیار نیستند. آن‌ها به سادگی خوشحالند. آن‌ها نمی‌دانند که خوشحالند. بودا خوشحال است، کریشنا خوشحال است، مسیح خوشحال اسـت، امـا همـه‌شـان هشـیار خالصند. آن‌ها خوشحالند، اما نمی دانند کـه خوشـحالند. بـین طبیعـت ناهشـیار و موجـودات فـرق هشـیار مشابهتی وجود دارد. طبیعت ناهشیار فاقد خود است؛ موجودات فوق هشیار نیز فاقـد خـود هسـتند. انسـان دقیقاً در بین این دو قرار دارد. او دیگر نه حیوان است، نه درخت. و دیگر بودا هم نیست. آویخته بودن بـین این دو قطب اسباب مصیبت او شده. همین دیروز یک سالک نامه‌ای به من نوشت که: «نمی‌خواهم یک فوق انسان بشوم، نمی‌خواهم بودا یا عیسی مسیح بشوم؛ خیلی ساده می‌خواهم تنها یک انسان باشم. به من کمک کن تا یک انسان بشوم.» این خودش بلندپروازی زیادی اسـت. ایـن غیـرممکن اسـت. انسـان بـودنِ صِـرف امکان‌پذیر نیست، سعی کن که این را درک کنی، زیرا داری عنوان می‌کنی که می‌خواهی برای همیشـه در جریان باقی بمانی. انسان یک وضعیت ثابت نیست. انسان فقط یک جریان تکاملی است. مـثلاً، اگـر بچـه‌ای بگوید «من نمی‌خواهم جوان بشوم، نمی‌خواهم پیر بشوم، بگذارید فقط بچـه بمـانم»؛ آیـا ممکـن اسـت؟ او

همین الان هم در آستانه جوانی است؛ او در راه است. کودکی یک وضعیت ثابت نیست. نمی‌توانید در این حالت باقی بمانید. نمی‌توانید به این حالت بچسبید. این یک جریان است.

کودکی همین حالا هم گذران است، و جوانی در راه آمدن است، و پیری هم همین‌طور. هرقدر سعی بکنید که جوان بمانید، سعی شما اسیر شکست خواهد شد، چون که جوانی تبدیل به پیری می‌شود. انسان بودنِ صِرف خواسته‌ای بسیار بلندپروازانه است. می‌توانی بودا بشوی، این خیلی ساده‌تر است. حال آن‌که خواهش برای انسان بودن غیرممکن است، زیرا انسانیت یک مرحله گذرا است، یک گذرگاه، یک سفر، یک سیاحت. یک زیارت است، یک جریان تکاملی، نه یک وضعیت ثابت. نمی‌توانی انسان بمانی. اگر پیش نروی، به عقب خواهی لغزید. باید به سمتی حرکت کنی. انسان بودن به سادگی یعنی در راه خدا قرار داشتن. خدا هدف است، و انسان بودن سفر به‌شمار می‌رود. راه نمی‌تواند دائمی باشد، نمی‌تواند ابدی باشد. در غیر این صورت خسته‌کننده خواهد بود. هدف هرگز نخواهد رسید، و شما دائماً در راه سفر خواهید بود. امید داشتن، انسان بودن است؛ امید داشتن یعنی امید به رفتن در ماورا. امید داشتن یعنی آرزوی ماورا داشتن. امید داشتن یعنی امیدِ گذر کردن از فانی‌ها. این وضعیت واقعی انسان است. این یعنی گذر کردن همیشگی ـ رفتن و رفتن. هدف یک جای دیگر است.

شخصی که این سؤال را کرده شخص نیکی است. در واقع برای وارد شدن به عرفان آماده است. ولی نمی‌داند چه دارد می‌گوید. انسان بدبخت است، زیرا باید بدبخت باشد. تقصیر شما نیست. علتش این نیست که شما خطاکارید. انسان بودن بدبختی است. انسان بودن در میانه بودن است، نه این‌جایی و نه آن‌جایی؛ آویخته بودن در بلاتکلیفی. دلهره از تنش‌ها منشأ می‌گیرد. مأوایی از دست رفته، مأوایی که پرندگان هنوز در آن آواز می‌خوانند. جانوران در حرکتند و درختان هنوز شکوفه می‌کنند ـ باغ بهشت. این مأوایی است که از دست رفته. آدم از آن‌جا رانده شده. آدم انسان شد. آدم وقتی که در باغ بهشت بود، انسان نبود. خدا ا و را از باغ بهشت راند. همین اخراج سبب انسان شدن او شد. آدمی از یک مأوا اخراج شد تا بتواند خانه دیگری پیدا کند. گرفتار غم غربت است. انسان نمی‌خواهد یک انسان باشد، خیلی مشکل است باغ بهشت را فراموش کند.

لحظاتی هست که ما شبیه حیوان می‌شویم. در خشم شدید، در خشونت، در جنگ تبدیل به حیوان می‌شویم. این لذتِ خشم و عصبانیت است. چرا وقت عصبانیت و خشم، وقت ویران کردن احساس شادی می‌کنید؟ چرا چنین احساسی از انرژی فوران می‌کند؟ چرا وقت جنگ مردم درخشان‌تر و سالم‌تر به نظر می‌آیند؛ و تیزتر؛ و باهوش‌تر؟ انگار زندگی دیگر خسته‌کننده نیست. انسان به عقب می‌رود، حتی برای چند روز یا چند ماه انسان دوباره ماهیت خود را فراموش می‌کند. آن‌وقت هیچ قانونی را بازنمی‌شناسد. در آن حال، او نه انسانیت و نه خدا را باز می‌شناسد. در آن حال، او به سادگی خودآگاهی‌اش را دور می‌اندازد. ناهشیار می‌شود. می‌کشد، دست به جنایت می‌زند، تجاوز می‌کند. در جنگ همه‌چیز مجاز است. به همین خاطر انسان دائماً نیاز به جنگ دارد. هر ده سال یک‌بار، جنگ بزرگی موردنیاز است. و جنگ‌های کوچک باید به‌طور مداوم ادامه یابند، در غیر این صورت برای انسان زندگی کردن مشکل می‌شود. انسان مست می‌کند، معتاد می‌شود. از طریق مواد مخدر شیمیایی می‌کوشد تا دوباره آن مأوای گمشده، بهشت گمشده را به چنگ بیاورد. وقتی که ال. اس. دی برمی‌دارید، به باغ بهشت بازمی‌گردید. منتهی از در عقبی. چیزهایی مثل ال. اس. دی، درِ عقب باغ بهشتند. بار دیگر زندگی به نظر افسون‌آمیز و رنگارنگ می‌آید. دوباره درختان نورانی دیده می‌شوند، همان‌طوری که به چشم آدم و حوا می‌آمدند. عیناً همان‌طوری که اکنون به چشم فاخته و ببر و میمون می‌آید. سبزه‌ها درخشش خاص دارند. همه چیز بسیار زیبا می‌نماید. دیگر شما انسان نیستید، شما برگشته‌اید عقب. وجودتان را به زور به عقب برگردانده‌اید. از همین‌رو است که در مشروبات الکلی این همه جاذبه وجود دارد. از بدو تاریخ انسان دنبال مواد مخدر بوده. در وداها به آن سوما [هوم] می‌گویند و حال به آن ال. اس. دی. فرقی با هم ندارند. بعضی وقت‌ها بنگ نام دارد، بعضی وقت‌ها ماری‌جوانا و چیزهای دیگر. اما همان بازی قدیمی است. به‌طور شیمیایی امکان بازگشت به گذشته وجود دارد. ولی واقعاً امکان بازگشت نیست. زمان به آن اجازه نمی‌دهد. باید پیش رفت. نمی‌توانید در سیر زمان به عقب برگردید. دنده عقب وجود ندارد.

وقتی که فورد اولین اتومبیلش را ساخت، دنده عقب نداشت. بعدها بود که آن را اضافه کرد. متوجه شدند که برگشتن به خانه سخت است. راه درازی را باید برای دور زدن می‌پیمودند. آن‌وقت بود که دنده عقب اضافه

شد. ولی خدا هنوز به زمان دنده عقب اضافه نکرده. شما نمی‌توانید به عقب برگردید. انسان می‌تواند درباره‌اش رؤیا ببافد، خیالبافی کند. این همان داستان علمی ـ تخیلی است که به‌وسیله ماشین زمان ما را به عقب برمی‌گرداند. ولی در واقعیت وجود ندارد. بازگشت میسر نیست. تنها یک امکان وجود دارد و آن هم پیش رفتن است.

فردا سراب است

وقت زیادی نمانده، وقت زیادی نداری. به تعویق نینداز؛ این همان لحظه مقرر است. نگو فردا، فردا سراب است. همین حالا هوشیار شو، همین حالا بیدار شو، همین لحظه، که همین لحظه فراغت است و آرامش. ناگهان آسوده می‌شوی، و با مبدأ وجودت تماس حاصل می‌کنی و به خانه می‌رسی.

این خانه‌ای است که در زندگی‌های گذشته دربدر در جست‌وجوی آن بوده‌ای. اما شیوه جست‌وجوی تو غلط بوده. آن را هدفت قرار داده بودی. این جست‌وجو مقصد نیست، بلکه مبدأ است.

اولین اصل

مکتب «تندایی» مکتب مراقبه است. قبل از این‌که ذن وارد ژاپن شود، تندایی رواج بسیار داشت.

در مکتب تندایی سکوت هفت روزه به هر سالکی توصیه می‌شود. چرا سکوت هفت روزه؟ برای این‌که یک مقوله نمادین است. شماره نماد است. آدمی دارای هفت مرکز است و هر مرکز باید به سکوت برسد. شاید به مسأله از این چشم‌انداز نگاه نکرده باشید. وقتی که مرکز جنسی ساکت می‌شود حاصلش نجرد است. وقتی قلب ساکت می‌شود حاصلش مهر و محبت است. وقتی که قلب در کشمکش است نتیجه‌اش عصبانیت است. وقتی که مرکز جنسی در تب و تاب است، در فریاد است، حاصلش تمایلات قوی جنسی است. همه این مراکز هفت‌گانه در آدمی باید ساکت شود. وقتی که همه این مراکز در بند سکوت کشیده شدند، آن‌گاه کل وجود انسان ساکت می‌شود. در این سکوت آدمی اولین اصل را خواهد شناخت...

تنها نشستن در سکوت کمکی نمی‌کند. باید کاملاً آگاه بود. اگر ساکت بنشینی شاهد هجوم افکار خواهی بود. بیش از همیشه درگیر افکار مزاحم خواهی شد. انواع و اقسام فکرها ـ مناسب، نامناسب، معنی‌دار،

بی‌معنی ـ همه در سر شما قاطی می‌شوند. مثل خیابان‌ها در ساعات پرازدحام. همه آن‌ها جلب توجه شما را خواهند کرد. توجه شما پخش و پراکنده می‌شود، به‌طوری که شما را تا سرحد جنون می‌برد.

نظم و انضباط برای تعالی

قبل از هر چیزی اجازه بدهید درباره مریضی به اسم انسان حرف بزنیم. انسانیت یک مرض محسوب می‌شود، چون که عمیقاً درونِ وجودِ انسان دوپاره و شکافته است، یگانه نیست. از این‌جاست که مریضیِ دائمی، ناراحتی، اضطراب، بیم و امید، غم و اندوه وجود دارد. سکیزوفرنی [انشقاق شخصیت] حالت معمول مسأله است. فکر نکنید که تعداد کمی از آدم‌ها سکیزوفرن هستند: انسان اصلاً سکیزوفرن به دنیا می‌آید. این نکته باید درک شود.

انسان بیمار به دنیا می‌آید، هم‌چون بیماری به دنیا می‌آید. وقتی‌که در رحِم مادر به شکل نطفه وارد می‌شوید، اولین لحظه زندگی شما برمبنای والدین، مادر و پدر، شکل می‌گیرد. لحظه آغازی شما دوگانه بوده، منقسم ـ مؤنث / مذکر، یین / ینگ، مثبت / منفی. اولین وحدت وجود شما برمبنای تقسیم بوده. نیمی از شما از یک والد و نیمی هم از والد دیگر آمده. از همان آغاز شما دوتا بوده‌اید.

بنابراین دو شخصیتی بودن چیزی نیست که برای عده‌ای شوربخت اتفاق می‌افتد، بلکه یک مقوله متعارف است. انسان دوپاره به دنیا می‌آید، از این‌جاست که دوگانگی دائمی و دودلی و تردید و تزلزل وجود دارد.

وحدت در انتهاست، نه در آغاز. شما قادر هستید به یگانگی برسید. شما قادر هستید از دوگانگی خارج شوید. شما قادرید به یوگا روی آورید ـ یوگا یعنی یگانگی.

زندگی و مرگ

هرچه بیش‌تر آدمی در خودش فرو برود، بالغ‌تر می‌شود. وقتی که به نقطه کانونی وجود خود می‌رسد، کاملاً بالغ شده است. اما از آن لحظه شخص محو و ناپدید می‌شود، فقط حضور باقی می‌ماند و بس؛ فردیت ناپدید می‌شود، سکوت باقی می‌ماند. دانش رخت برمی‌بندد، آن‌چه باقی می‌ماند فقط معصومیت است.

نزد من بلوغ نام دیگر تشخیص دادن است. دست یافتن به غایت توانایی‌هاست که مبدل به واقعیت گشته است. هسته در سفر دراز عاقبت شکفته شد.

بلوغ عطر خود را دارد. به فرد، زیبایی بی‌حد و حساب می‌دهد، هوش می‌دهد؛ تیزترین هوش ممکن را. از او عشق می‌سازد و بس. عمل او عشق است، بی‌عملی او عشق است. زندگی او عشق است، مرگ او عشق است. چیزی نیست جز گلِ عشق.

تف سربالا

یک فرزانه سعه صدر پیدا می‌کند و چیزی او را ضایع نمی‌سازد. به خیالتان دارید به او ناسزا می‌گویید؛ ناسزای شما به خودتان برمی‌گردد. فرزانه به درّه می‌ماند؛ ناسزای شما به صورت بازتاب به خودتان منعکس می‌شود.

تف سربالا به آسمان نمی‌رسد؛ برمی‌گردد به شخص.

این چیزی است که باید دریافت شود. فرزانه فراتر از شماست، فرزانه به قلّه می‌ماند، به قلّه هیمالیا. شما در تاریکی قرار دارید، در درّه، در غفلت.

اگر تف سربالا بیندازید، تف به خودتان برمی‌گردد. این کار برخلاف طبیعت است، برخلاف جاذبه زمین. بنابراین اگر کسی از دشنام شما آزرده شد، بدانید که این شخص در سطحی پایین‌تر از شما قرار دارد. و اگر کسی از دشنام شما نرنجید، بدانید که در سطحی بالاتر از شما قرار دارد، چنان بالا که دشنام به او نمی‌رسد. دشنام هم از قانون جاذبه تبعیت می‌کند. به لایه‌های پایین‌تر وجود ما برمی‌گردد.

بنابراین اگر عصبانی باشی، فقط می‌توانی آدم حقیرتر از خودت را عصبانی کنی. شخص متعالی فراتر از تو قرار دارد. فقط قادری ضعیف‌تر از خودت را برنجانی، شخص قوی‌تر دست‌نخورده و بدون تأثر از جانب تو باقی می‌ماند.

بدبختی ابداع توست

دمی که شادی و شعف برای تو حاصل می‌شود

در همان دم

محبوب کل هستی می‌شوی.

انسانِ غمگین از هستی جدا می‌ماند.

غم و اندوه مانع می‌تراشد،

زندان می‌شود.

شادی و شعف چیزی نیست جز ذوب شدن، ملحق شدن، محو شدن در تمامیت.

غم و اندوه در نفس متمرکز است، شعف بی‌نفس بودن است.

و نفس نمی‌تواند محبوب هستی باشد،

زیرا که نفس مقوله‌ای کاذب است.

هستی به مقولات کاذب

اهمیتی نمی‌دهد.

به همین سبب آدم خودخواه اسیر رنج است، در جهنم سر می‌کند.

فقط رهایی از خودخواهی است که بهشت برای شما ارمغان می‌آورد.

به سلک سالکان در آمدن

یعنی به‌طور بنیادی و اساسی

رها شدن از خودخواهی

شعف به‌طور طبیعی رخ می‌دهد

و شخص محبوب هستی می‌شود،

بدون هیچ تلاش و کوششی.

این توفیق حق تولد ماست،

اما برای رسیدن به آن باید مقولات کاذب را کنار گذاشت تا با واقعیت هم‌نوا شد.

تجربه شعف

نیاز به شجاعت دارد و بس.

غمگینان همیشه ترسو هستند؛

به همین دلیل ساده است

که نمی‌توانند از چیزهای کاذب دست بکشند.

آویزان به چیزهای کاذبند ـ به نفس.

نه تنها به نفس که به غم و اندوه خودشان هم آویزانند.

قادر نیستند از بدبختی خود کناره بگیرند.

یک قانون اساسی را به یاد داشته باشید، بدبختی به تو آویزان نمی‌شود، علاقه‌مند به تو نیست

بدبختی ابداع شخص توست.

تو به سیاه‌روزی آویزانی

و این تو را در زندان محبوس می‌کند، در جهنم نگهت می‌دارد.

شجاعت یعنی

دور افکندن چیزهای زشت، چیزهای کاذب.

دور افکندن همه چیزهایی که باعث درد و مرارت هستند.

آری، رنج و مرارتِ لازم هم وجود دارد

اما این کاملاً پدیده‌ای متفاوت است.

رنج ضروری

آن است که شخص باید از خلال آن بگذرد

اگر بخواهد به اوج برسد،

باید از تپه بالا رفت

که زحمتی ضروری است

اما به زحمتش می‌ارزد، در واقع عین شادی است.

مردم به سیه‌روزی‌های غیرضروری آویزانند

که مطلقاً مورد احتیاج نیست

این سیه‌روزی‌ها کمک به رشد شما نمی‌کنند ـ مانع شما هستند.

اما برای دور افکندن آن‌ها به شجاعت نیاز است.

چرا به شجاعت نیاز است؟

زیرا روی این غم‌ها حساب باز کرده‌ایم.

شخص نامراد و سیه‌روز

از طریق سیه‌روزی خود کسب توجه می‌کند،

هم‌دردی جلب می‌کند،

ترحم گدایی می‌کند.

هرقدر از مردم هم‌دردی،

توجه، لطف، ترحم جلب می‌کند

به همان اندازه به سیه‌روزی خود متکی می‌شود.

می‌داند که فقط از طریق سیه‌روزی است

که کانون توجه همگان شده

و این نفس او را ارضا می‌کند.

اما از سوی دیگر لی‌لی به لالای سیه‌روزی‌اش می‌گذارد

زخمش را تر و تازه نگه می‌دارد

نمی‌گذارد زخمش التیام پذیرد.

به شجاعتی صِرف نیاز است برای خلاصی از این مخمصه

برای آن‌که هم‌دردی غیر از عشق است،

برای آن‌که ترحم غیر از عشق است.

جلب توجه به دلایل ناموجه

باعث اغناء شما نمی‌شود

و توجه به شما چه می‌دهد؟

صرفاً به نفس شما خوراک می‌رساند،

که بار شما را سنگین‌تر می‌کند و بس.

زیر سنگینی آن از پا درمی‌آیید،

زیر سنگینی آن از هم می‌پاشید.

شجاعتت را جمع و جور کن تا بتوانی همه این‌ها را دور بریزی

و لحظه‌ای که موفق به دور افکندن آن‌ها شدی

بلافاصله شعف رخ می‌نماید.

چون که شعف طبیعت ماست،

لازم به ابداع آن نیست، همیشه هست،

فقط لازم است موانع را از سر راه برداریم.

چشم‌بسته بپر!

اگر هنوز کنترل می‌کنید، بدانید که هر کنترلی مانع پیشرفت است. بدون کنترل باش. به امان خدا رهایش کن تا خدا شما را در پناه خود گیرد. تا شما امرتان را به خدا رها نکنید او شما را کنترل نخواهد کرد. اگر کنترل دست خودتان باشد او دور می‌ایستد. وقتی عنان همه چیز را رها کردید او فوراً کنترل شما را به دست می‌گیرد. خدا یار کسانی است که عاجز و ناتوانند، و مثل بچه‌ها بی‌دست و پا هستند. آن‌وقت است که خدا تبدیل به مادر می‌شود.

پس عاجز و ناتوان باش، بدون هیچ کنترلی، بدون هیچ کنترل‌کننده‌ای. و آن‌وقت متعجب خواهی شد: خدا همه‌چیز را در دست خود خواهد گرفت. آن‌وقت زندگی باشکوه می‌شود. آن‌وقت هر لحظه شور و نشاطی دارد که شخص حتی خیال آن را نمی‌توانست بکند، چون قابل تصور نیست. اما این اتفاق موقعی می‌افتد که شما از میانه برخیزید، و وقتی شما از میانه ناپدید می‌شوید که کنترل شما از میانه برخیزد.

با قلبت زندگی کن!

شادی: شادی بسیار فراتر از لذت و خوشحالی است. بسیار ظریف‌تر، بسیار لطیف‌تر، و به گل شبیه‌تر است... یک هماهنگی پر از ظرافت است. وقتی که بدن و ذهن و قلب شما در هماهنگی عمیق با هم عمل می‌کنند، آن‌وقت شادی ظهور می‌کند. در شادی چیزی توسط بدن و چیزی توسط ذهن اما بیش‌ترین سهم توسط قلب صورت می‌گیرد. شادی شامل چیزهایی از لذت و چیزهایی از خوشحالی و چیزهایی بیش‌تر از این‌هاست...

به گل سرخ می‌ماند، بسیار ظریف است. به سادگی لطمه می‌بیند؛ هرکسی می‌تواند آن را از شاخه جدا کند. با ضربه سنگ از بین می‌رود. متکی بودن به شادی مثل زندگی در خانه شیشه‌ای است؛ هرکسی می‌تواند سنگ بپراند و آن را فرو ریزد.

برای همین است که زن‌ها این‌قدر لطمه‌پذیر هستند. مردها این‌قدر صدمه نمی‌بینند، زیرا مردها به لذت وابسته‌اند ـ که دنیوی، جسمانی، و ملموس است و حتی می‌توان آن را از بازار فراهم کرد... یا نهایتش مردها به خوشحالی وابسته‌اند که مربوط به ذهن است ـ که باز مقوله‌ای است پابرجا و مستحکم‌تر. ولی زن‌ها به شادی وابسته‌اند که به قلب برمی‌گردد ـ از همین‌روست که شادی او به آسانی لطمه می‌بیند: یک اشاره، یک کلمه برایش کافی است.

و به‌خاطر این‌که هردو جنس در بُعدهای متفاوتی به‌سر می‌برند، ارتباط بینشان غیرممکن است. مرد نمی‌تواند بفهمد، کالی نکرده، اما زن شروع به گریستن و اشک ریختن می‌کند، و مرد فکر می‌کند: «زده به سرش ـ من که چیزی نگفتم. کاری نکردم.» احتمال دارد اشتباهاً کلمه‌ای پرانده، اشتباهاً حرکتی کرده؛ چه بسا حتی نه کلمه‌ای گفته و نه حرکتی از او سر زده، بلکه ساکت بوده، اما ساکت بودنش به نحوی بوده که به قلب زن لطمه زده است.

مرد آن‌چه را که مربوط به ذهن و بدن است خوب می‌فهمد. وقتی سر و کارش با قلب می‌افتد، به این می‌ماند که وارد جهانی کاملاً بیگانه شده است. زن آن‌چه را که به قلب مربوط می‌شود می‌فهمد، برای همین است که می‌تواند تا این حد شاد باشد. دلیل اوج و فرود عاطفی‌اش برای همین است: بعضی وقت‌ها گرفتار وجد است، آن‌قدر شاد که شما نمی‌توانید باور کنید قادر به گریستن و فریاد زدن است ـ و لحظه‌ای بعد دارد

نعره می‌کشد و فریاد می‌زند و چیز پرت می‌کند. به نظر غیرممکن می‌آید که چگونه به این سرعت از این نقطه به آن نقطه منتقل شده.

این در مورد بچه‌های کوچک هم صادق است. آن‌ها هم با قلبشان زندگی می‌کنند، یک‌دم عصبانیند و دمی دیگر دوست‌داشتنی. لحظه‌ای برافروخته‌اند و لحظه‌ای دیگر شما را بغل می‌کنند و می‌بوسند و مهربانی می‌کنند، زیبا و شیرین. اما قلب این مشکل را با خود دارد: زود می‌شکند.

جست‌وجو برای چیزی است ابدی: این چیز ابدی شعف است و راهش مراقبه است. مراقبه شما را به فراسوهای مجموعه بدن / ذهن / قلب می‌برد، زیرا مراقبه چیزی نیست به جز عاری شدن از هویتی که جزو شخصیت شما شده: شما نه بدن، نه ذهن و نه قلب هستید. وقتی‌که این دریافت در شما بروز کند مراقبه شکوفا می‌شود. این شکوفایی همان شعف است.

دعوت

این قاعده و قانون زندگی است: حقیقت قابل تصرف نیست بلکه می‌توان آن را پذیرا شد. انسان باید برای میهمان نهایی میزبان باشد. و آن چیزی است که من مراقبه می‌نامم: شما را از پیرایه‌ها پاک می‌کند، کاملاً شما را تهی می‌کند چنان‌که شما با ظرفیت، پذیرا، حساس، آسیب‌پذیر و قابل دسترس می‌شوید. و همه این کیفیت‌ها شما را به نحو شورانگیزی پذیرنده می‌کند ـ پذیرایی برای آن ناشناخته، پذیرایی برای آن بی‌نام، پذیرایی برای آن‌چه که زندگی شما را رضایت‌بخش می‌کند، که بدون آن زندگی تمرینی خواهد بود در پوچی و بی‌معنایی. اما کاری بیش از این از آدم برنمی‌آید: دعوت و انتظار.

این چیزی است که من آن را دعا می‌نامم. دعوت و انتظار در نهایت خلوص و اعتماد که حتماً اتفاق خواهد افتاد. اتفاق می‌افتد، همیشه اتفاق افتاده.

تسلیم باش تا شما را دگرگون کنم

سؤال: شما گفتید وقتی که هم استاد حضوری غایبانه دارد و هم سالک، آن‌گاه فعل و انفعال الهی شروع می‌شود. اگر هردوی آن‌ها غایب باشند، پس لطفاً توضیح بدهید که نقش استاد در کوشش‌های روحانی چیست؟

جواب: چنین نقشی وجود ندارد. نقش موقعی وجود دارد که استاد به‌صورت شخص حضور داشته باشد. اگر او به‌عنوان شخص وجود داشته باشد، آن‌وقت می‌تواند نقشی را ایفا کند. در واقع، شخصیت ما شامل چیزی جز نقش نیست. شخصیت شما نقش‌هایی است که شما بازی می‌کنید و این نقش‌ها سیماهای متعدد شماست. موقع صبح چهره متفاوتی دارید، نقشی متفاوت برای ایفا کردن؛ در محل کار چهره متفاوتی دارید؛ برمی‌گردید به خانه و چهره عوض می‌کنید. لحظه به لحظه در سراسر روز دارید چهره عوض می‌کنید. هر موقع که باید نقشی را بازی کنید، چهره‌ای خلق می‌کنید، تبدیل می‌شوید به یک بازیگر.

استاد فردی است که به بازی نقش‌ها خاتمه داده. او نقش بازی نمی‌کند، کاری صورت نمی‌دهد. در واقع، او به این درک رسیده که کننده کل مطلق است. فرد در توهم است اگر فکر کند که خود او کننده کاری است. استاد نمی‌تواند فکر کند که خود او کمک‌کننده به سالک یا ترتیب‌دهنده تحول اوست. البته همه این کارها رخ می‌دهد: تحول صورت می‌پذیرد، سالک عوض می‌شود، از نو متولد می‌شود، اما این تغییرات به سبب استاد رخ نمی‌دهد.

استاد تبدیل به هیچ‌کس شده. موجودیت او به‌صورت غایب است، نه حاضر. درون او فاقد ذهن است، درون او فاقد نفس است، درون او فاقد مرکزیت است. مرکزیت به خداوند بازگردانده شده؛ نفس تبدیل به تسلیم شده. او مبدل به یک وسیله، مبدل به یک گذرگاه شده ـ درست مثل یک نی‌لبک. اکنون خداوند از درون او می‌نوازد. اکنون هیچ نوایی به استادی تعلق ندارد ـ هیچ. چگونه می‌تواند نقش بازی کند؟ چگونه می‌تواند جد و جهد کند؟ چگونه می‌تواند کاری صورت دهد؟

تمام این کلمات (عمل، نقش، جد و جهد، کمک) مربوط به امور نفسانی است. مفهومشان این نیست که استاد دارد کاری صورت می‌دهد. نه، استاد قادر به هیچ کاری نیست. خود او چیزی نیست جز این‌که در پیرامون او وقایع شکل می‌گیرند. مقصودم این نسیت که سالک تحول نمی‌پذیرد: او متحول می‌شود، اما تحول او تنها از طریق استادی عملی می‌شود که کاری صورت نمی‌دهد. اگر استاد کاری صورت دهد سالک متحول نمی‌شود. سعی و تلاش از طرف استاد نشان می‌دهد که هنوز استاد به کمال نرسیده. هیچ بحثی از تلاش و تقلا نیست...

استاد به‌صورت غایب وجود دارد، به‌صورت هیچ‌کس. و این حقیقت تبدیل به نیروی عظیمی می‌شود که با خود اتفاقات مرموزی به همراه دارد. به یاد بیاورید که رودخانه به سمت دریا جریان دارد اما رودخانه واقعاً جاری نیست، کاری صورت نمی‌دهد. این جریان در گرو طبیعت است. برای رودخانه طبیعی است که جریان داشته باشد ـ هیچ تلاشی، هیچ مرکزیتی، هیچ نفسانیتی برای این کار وجود ندارد، خود به خود اتفاق می‌افتد.

زندگی یعنی اتفاق، و کسی به مقام استادی می‌رسد که این حقیقت را دریابد. این کل مطلق است که عامل همه این اتفاق‌هاست.

وقتی که عیسی مسیح می‌گوید: «منم که راهبرتان هستم به ملکوت، منم که شما را به رهایی می‌رسانم»، یا بودا می‌گوید: «من راه شما هستم، مسیر شما هستم»، وقتی که کریشنا به ارجونا می‌گوید: «سر به من بسپار و من هرکاری برای تو خواهم کرد»، همه این‌ها ترفندهایی است برای کمک به کسانی که خودشان را فراموش کرده‌اند. اما وعده کاملاً حقیقی است، چون وعده عملی می‌شود. نه این‌که کسی به شما کمک کند ـ انرژی در شما پدید می‌آید، انرژی خود شما زنده می‌شود، سرچشمه‌های وجود شما جریان پیدا می‌کند، هستی شما فعال می‌شود.

نور خودجوش

ذهن نامشروط مقصد نهایی است ـ ذهنی که هیچ الگویی آن را دربرنگرفته باشد. الگوهای قدیمی باید ویران شوند، و الگوهای جدید نباید ساخته شوند، زیرا الگوهای جدید هم روزی قدیمی خواهند شد. الگویی نباید جایگزین شود، باید بدون الگو بمانید. اما شما مدت زمانی مدید با الگو سر کرده‌اید به نحوی که حتی تصور هم نمی‌توانید بکنید چگونه بدون الگو بسر برید. چگونه بدون شرط و شروط زندگی کنید. چگونه بدون نظم و انضباط سر کنید. چگونه بدون قید و بند زندگی کنید. مدت زمانی دراز به‌صورت اسیر بوده‌اید، تحت شرایط معین، به شکلی که تصور آزادی برای شما مشکل است. اما در واقع شما در چنان موقعی می‌توانید زندگی کنید.

ذهن مشروط ذهن زنده‌ای نیست. مثلاً مردم به سراغم می‌آیند و می‌گویند: «به ما نظم و انضباطی نمی‌دهید؛ چه بخوریم، چه نخوریم، چه بکنیم، چه نکنیم. فقط به ما دستور مراقبه می‌دهید، و همین کار ما را به آشوب می‌کشد.»

من به شما نظم تحمیل نمی‌کنم، چون کسی که به شما نظم تحمیل کند دشمن شماست. من به شما آگاهی می‌دهم، نه نظم. و آگاهی به شما نوری خودجوش می‌دهد راجع به این‌که چه بکنید و چه نکنید.

اگر آگاه شده باشید، نیازی به هیچ نظم و انضباطی ندارید. فقط کسانی که در خواب عمیق به سر می‌برند نیاز به نظم دارند چون که نمی‌دانند چه کنند. احتیاج به الگو برای تبعیت دارند. تمام زندگی‌شان تبدیل به مصیبت می‌شود، زیرا هیچ الگویی در زندگیِ دائم‌التغییر کمک‌کننده نیست. هر الگویی تبدیل به زندان می‌شود چون که زندگی مدام در تغییر است.

فقط ذهن نامشروط قادر است به زندگی پاسخ دهد ـ زیرا الگویی ندارد. زندگی موقعیتی فراهم می‌کند: فردِ بیدار رفتاری دارد مناسب چنین لحظه‌ای. چنین افرادی هیچ‌وقت غبطه نمی‌خورند؛ اما شما مدام غبطه می‌خورید. چنین افرادی پشیمان نمی‌شوند؛ شما همیشه پشیمان می‌شوید ـ در هر کاری که می‌کنید.

عاشق دختری هستید: اختیار شما این است که با او ازدواج بکنید یا نکنید. هرکاری بکنید پشیمان خواهید شد. اگر با او ازدواج بکنید آن‌وقت در طول زندگی فکر می‌کنید اختیار ازدواج نکردن بهتر می‌بود. اگر با او ازدواج نکنید، باز هم همان اتفاق خواهد افتاد، فکر می‌کنید که اختیار دیگر بهتر بود. آگاه و بیدار نبودید. فقط یک شخص آگاه و بیدار می‌تواند کاملاً مسؤولانه عمل کند.

ماورای روان‌شناسی

آزادی واقعی

فلاسفه همواره بر این باور بوده‌اند که جوهر پیش از هستی بوده است، و انسان با آن‌چه کم و بیش مقدر است به دنیا می‌آید. هسته وجود انسان شامل تمامی برنامه‌های حیات است؛ مسأله در بازگشودن لایه‌های آن است.

این نقطه‌نظر فلاسفه بود که: انسان تقدیری از پیش تعیین شده دارد، سرنوشتی معین؛ نوشته شده از پیش. کسی به این امر آگاهی ندارد ـ که مقوله‌ای دیگر است ـ که هر آن‌چه ما انجام می‌دهیم در واقع ما انجام نمی‌دهیم، بلکه به‌وسیله نیروهای طبیعی و ناخودآگاه انجام می‌شود، یا به تقدیر خداوند.

این برداشت جبرگرایان یا تقدیرگرایان است. بشریت از این برداشت‌ها سخت صدمه دیده، زیرا این نوع برخوردها به این معنی است که هیچ امکان دگرگونی بنیادی وجود ندارد. هیچ کاری نمی‌توان برای تحول درونی انسان صورت داد ـ که هر چیزی که رخ می‌دهد در مسیری است که باید رخ دهد.

وقتی هیچ کاری نمی‌توان انجام داد، آن‌گاه شخص شروع به پذیرفتن همه‌چیز می‌کند ـ اسارت، فقر، زشتی، و غیره. درکی وجود ندارد، آگاهی وجود ندارد؛ این چیزی نیست که بودا آن را «چنینیت» [تاتاتا] می‌نامد. این نومیدی است که در قالب کلمات زیبا پنهانش می‌کنند. نتیجه‌اش مصیبت‌بار است.

در هند آن را به شکل پیشرفته‌ای می‌توان دید: فقر، گدایی، و بیماری. هیچ‌کس توجهی به آن نشان نمی‌دهد، زیرا زندگی چنین بوده و همواره چنین خواهد بود. نوعی رخوت در روح مردم رسوخ می‌کند.

اما کلِ برخورد از پایه اشتباه است. این تسلی است، نه کشف و شهود به طریقی این برای پنهان نگه داشتن زخم‌های افراد است ـ نوعی عقلایی کردن. وقتی عقلایی کردن آغاز به پنهان کردن واقعیت شما می‌کند، به ابعاد تاریک و تاریک‌تر درمی‌غلتید.

جوهر از هستی جلو نمی‌زند؛ برعکس، این هستی است که از جوهر پیش می‌افتد. انسان تنها موجود بر روی زمین است که دارای آزادی است. سگ، سگ به دنیا می‌آید، سگ زندگی می‌کند و سگ هم از دنیا می‌رود؛ بی‌هیچ آزادی. گل سرخ برای همیشه گل سرخ می‌ماند. هیچ امکانی برای دگرگونی وجود ندارد ـ ممکن نیست تبدیل به نیلوفر شود.

همه جانوران براساس یک برنامه‌ریزی به دنیا آمده‌اند، تنها انسان است که بدون برنامه متولد شده. انسان به‌صورت لوح ساده متولد شده، هیچ‌چیزی بر آن نوشته نشده. خودتان باید هرچه می‌خواهید بر آن بنویسید؛ شما مخلوق خودتان خواهید بود.

انسان نه تنها آزاد است ـ دوست دارم بگویم که انسان آزادی است ـ بلکه آزادی محور اصلی او، و روح اوست. لحظه‌ای که ما از قبول آزاد بودن انسان امتناع می‌کنیم، باارزش‌ترین گوهر وجـودی او و عـالَم او را نادیـده می‌گیریم. از این به بعد او آدمی است عاجز و حتی در موقعیت رقت‌بارتری از حیوان، چون دست کم حیوان دارای برنامه است، اما انسان صرفاً عاری از این انضباط است.

وقتی این نکته را بفهمیم، یعنی این نکته که انسان آزاد آفریده شده، آن‌وقت تمام ابعاد برای رشـد و تعـالی شکفته می‌شود. حالا این به عهده شماست. شـما بایـد آن را خلـق کنیـد. آن‌گـاه زنـدگی تبـدیل بـه یـک ماجراجویی می‌شود. حقیقت چیزی نیست که به شما داده شده باشد، باید خودتان آن را خلق کنید. بـدین ترتیب هر لحظه دارید خودتان را خلق می‌کنید.

اگر فرضیه مقدر بودن امور را بپذیرید، بدین معنی است که در عین حال نسبت به زندگیتان از پیش تصمیم گرفته‌اید. با پذیرفتن قضا و قدر، بردگی را پذیرفته‌اید ـ با خودتان است! انتخـاب کـرده‌ایـد کـه خودتـان را زندانی کنید، پذیرفته‌اید که خود را به زنجیر بکشید، با این همه هنوز با خودتان است. قادر هســتید از ایـن زندان بیرون بیایید.

مردم از آزاد بودن وحشت دارند، زیرا آزادی همراه با خطر کردن است. کسی نمی‌داند چه کار مـی‌کنـد، بـه کجا روان است، و نتیجه نهایی چه خواهد بود. اگر شما فرضیه مقدر بودن امـور را بپذیریـد، پـس خودتـان مسؤولید. نهایتاً شما در برابر هستی با مسؤولیت کامل نسبت به خودتان خواهید ایستاد، هرچه که هســتید، هرکس که هستید. نمی‌توانید از آن طفره بروید، نمی‌توانید از آن فرار کنید. این موضـوع تـرس دارد. مـردم به‌خاطر این ترس، انواع و اقسام نظرهای مقدر را می‌پذیرند.

طبقات حاکم بر جوامع معتقدند که آزادی وجود ندارد. کمونیست‌ها می‌گویند که لامذهبند، اما معتقدند که انسان در بند شرایط اقتصادی، اجتماعی، و سیاسی است. انسان آزاد نیست؛ وجدان انسان مقهـور نیروهـای بیرونی است. همان منطق است! می‌توان نیروهای بیرونـی را سـاختار اقتصـادی نامیـد. هگـل آن را تـاریخ می‌نامد. تاریخ، اقتصاد، سیاست، جامعه ـ همه نیروهای بیرونی به‌شمار می‌روند.

انسان مطلقاً و بی‌قید و شرط آزاد است. از زیر مسؤولیت شانه خالی نکنید. هرچه زودتر قبـول کنیـد بهتـر است، زیرا بلافاصله شروع به خلق خودتان می‌کنید، و لحظه‌ای که خود را خلق می‌کنیـد، لـذت بزرگـی رخ می‌دهد. وقتی که خودتان را به‌صورتی که انتظار دارید کامل کنید، اغناء و ارضای عظیمی پدید خواهد آمد ـ عیناً مثل نقاشی که پرده‌اش را تمام کرده و آخرین قلم‌مو را بر آن می‌کشد و رضایت خاطر بزرگی از این امر در قلبش احساس می‌کند. کاری که خوب انجام بشود آرامش می‌آورد. احساس می‌کنید که بـا خـدا همـراه بوده‌اید.

خدا آفریننده است و تنها نیایش هم آفریدن است، چون که تنها از طریق آفریدن اسـت کـه شـما بـا خـدا همراهی می‌کنید؛ هیچ طریق دیگری برای همراهی نیست. خدا برای فکر کردن نیست، به طریقی باید بـا او همراه شد. نمی‌توانید ناظر باشید، فقط می‌توانید همراه باشید؛ فقط در این صورت است کـه رمـز و راز او را خواهید دانست. آفریدن تابلوی نقاشی چیزی نیست، آفریدن شعر چیزی نیست، آفریدن موسیقی در قیـاس با آفریدن خودتان چیزی نیست: آفریدن وجدان، آفریدن وجود واقعی‌تان.

مردم از این موضوع وحشت دارند، و حق هم با آن‌هاست. کار خطیری است، زیـرا در ایـن حالـت خودتـان مسؤول هستید. آزادی در عین حال می‌تواند در راه خطا به‌کـار رود، چـون‌کـه مـی‌توانیـد از خودتـان چیـز ناجوری بسازید.

آزادی به معنی این است که شما در انتخاب درست یا نادرست اختیار دارید. اگر شما فقط در گزینش درست آزاد باشید این دیگر آزادی نیست. مثل فورد که وقتی اولین اتومبیل‌هـایش را سـاخت، همـه سـیاه بودنـد. خریدارانش را به نمایشگاه می‌برد و به آن‌ها می‌گفت: «هر رنگی را که دلتان می‌خواهـد انتخـاب کنیـد، بـه شرطی که سیاه باشد!»

آزادی یعنی شما ذاتاً قادر به انتخاب هردو باشید: هم درست و هم نادرست.

خطر در این‌جاست، و ترس هم در همین‌جاست، که نادرست همیشه آسان‌تر است. نادرست به راه سرازیری شباهت دارد و درست به راه سربالایی. بالا رفتن دشوارتر و پرمشقت‌تر است و هرچه بالاتر می‌رویم دشواری و مشقت بیش‌تر می‌شود. اما پایین رفتن خیلی آسان اسـت، نیـاز بـه زحمـت نیسـت. عـین سـنگی از بـالا

می‌غلتید و به پایین سرازیر می‌شوید تا به انتها برسید؛ لازم به کاری نیست. اما اگر بخواهید در ضمیرتان صعود کنید، اگر بخواهید در عالم زیبایی و حقیقت و شعف صعود کنید، باید در فکر عروج به بالاترین قله‌ها باشید.

هرچه بالاتر بروید خطر سقوطتان بیش‌تر است، چون‌که راه باریک‌تر می‌شود و از همه‌سو با ظلمت و تیرگی دره‌ها احاطه می‌شوید. یک قدم اشتباه، شما را به اعماق دره می‌غلتاند و ناپدید می‌شوید. راه کوبیده را پیمودن راحت‌تر است.

آزادی به شما امکان می‌دهد که یا به درجه‌ای پایین‌تر از حیوان سقوط کنید یا تا مرتبه‌ای بالاتر از فرشته عروج کنید. آزادی مثل نردبان است: یک سر نردبان به جهنم و سر دیگر به بهشت می‌رسد. این همان نردبان است، انتخابش با شماست.

اگر آزاد نباشید، از آزاد نبودنتان هم نمی‌توانید سوءاستفاده بکنید. از آزاد نبودن نمی‌شود سوءاستفاده کرد. زندانی قادر به سوءاستفاده از موقعیتش نیست ـ او در بند است، آزاد به کاری نیست. این وضعیت تمامی جانوران به جز انسان است: آن‌ها آزاد نیستند. آن‌ها به‌صورت جانوران معینی خلق شده‌اند ـ و صرفاً به سرنوشت خودشان می‌پردازند. در واقع طبیعت راقم این سرنوشت است؛ از جانوران خواسته نشده کاری انجام بدهند. در زندگی آن‌ها تقابل آگاهانه وجود ندارد. تنها انسان است که باید آگاهانه مقابله کند. و آدم‌های کمی هستند که برای صعود، برای کشف بالاترین اوج‌هایشان تن به خطر می‌دهند. چند تن انگشت‌شمار (بودا، مسیح)، چند تن معدود که با انگشتان می‌توان شمرد.

چرا همه بشریت حال و مقامِ شعف بودا، حال و مقامِ عشق عیسی، حال و مقامِ سرور کریشنا را انتخاب نمی‌کند. چرا؟ به این دلیل ساده که حتی اشتیاق به بلندی‌ها خطرناک است، بهتر است راجع به آن فکر نکرد. و بهترین راهِ فکر نکردن راجع به آن پذیرفتن این نکته است که آزادی وجود ندارد ـ پیشاپیش تقدیرتان معین شده، متنی معین پیش از تولدتان به دستتان داده شده و شما باید با آن به سر ببرید.

تأملات قبل از خواب

لطف و مهربانی یکی از بالاترین خصایص الهی است، زیرا اولین اقتضا برای رئوف و مهربان بودن رها شدن از نفس است ـ نفس هرگز مهربان نیست و رأفت نمی‌شناسد. نفس همیشه ستیزه‌جوست، نمی‌تواند مهربان باشد، هیچ‌وقت فروتن نیست. ساخت و طرحِ نفس از هم می‌پاشد، اگر فروتنی پیشه کند. و لطف و مهربانی راهِ رسیدن به‌وجود است.

آدمی باید مثل آب باشد، نه مثل صخره. و به‌خاطر بسپارید که همیشه در بلندمدت این آب است که بر سنگ پیروز خواهد شد.

چالش بزرگ

این یک بینش عمیق روان‌شناسی است: اگر فردی به شما ناسزا بگوید، موقعی به او عکس‌العمل نشان خواهید داد که ناخودآگاه احساس کنید راست می‌گوید. اگر حس کنید که مطلقاً اشتباه می‌کند، آن‌وقت می‌توانید به او بخندید. اگر کسی نزد شما بیاید و به شما بگوید که از لحاظ جنسی ناتوان هستید ناراحت می‌شوید، اما فقط موقعی که این ناتوانی را در خود احساس کنید، وگرنه چنین چیزی رخ نمی‌دهد. فقط اگر نکته بیان شده به یک جای مخفی در وجودتان زخم بزند آن‌وقت است که عکس‌العمل با آن همراه خواهد بود. بنابراین همه آن نکته بیان شده را سبک سنگین کنید و اگر حق با اوست متشکر باشید.

روان‌شناسی نوین می‌گوید که ذهن انسان به دو قسمت تقسیم شده: بخشِ کوچکی که آگاهی است و بخشِ بزرگی که ناآگاهی است. من نسبت به بخش ناخودآگاه خود وقوف ندارم، اما هرکسی که با من در تماس قرار می‌گیرد شروع به شناختن آن می‌کند، زیرا این بخشِ ناآگاه از طریق رفتار، کردار، و بیان من خود را نشان می‌دهد. ضمیر ناخودآگاه توسط هر آن چیزی که من انجام می‌دهم خود را ابراز می‌کند.

این خود تبدیل به یک مشکل می‌شود، مشکلی عمیق. شما از طرز فکر، خواست‌های عمیق، و محدودیت‌های عمیق خود آگاه نیستید، اما بقیه از آن باخبر می‌شوند. در نتیجه بیاموزید که در مورد اتفاقات، برخوردِ تحلیلی داشته باشید. اگر کسی از دست شما عصبانی شد، وضعیت را تحلیل کنید؛ شاید حق با او باشد. آن‌وقت شما از بخشی از ضمیر ناخودآگاهتان مطلع می‌شوید، بخشی که از آن اطلاع نداشتید. چه بسا ممکن است تا حدی حق با او باشد و یا نه ـ این راه سوم است. اگر تا حدی حق با او بود، شما هم از او ممنون

باشید و از قسمت اشتباهش ناراحت نشوید. اگر کاملاً بر خطا بود، پس اظهارات او ربطی به شما پیدا نمی‌کند. این مشکلِ خودِ اوست.

جهنم و بهشت

توهم؛

اگر عمیقاً بنگرید، متوجه می‌شوید که افکارتان در مجموعه پدیدآورنده شما و زندگی‌تان است؛ خالق جهنم و بهشت شما، شوربختی و شادی شما را خلق می‌کنند. آن‌ها منفی و مثبت را به‌وجود می‌آورند. هردوی این‌ها توهمند ـ رنج و راحتی، رؤیای شیرین و کابوس، هردو توهمند.

منظور از توهم نامیدن آن‌ها چیست؟ تنها منظور این است که آن‌ها مخلوق خودتان هستند. شما یک دنیای جادویی در پیرامون خود پدید می‌آورید ـ منظور از کلمه «مایا» نیز همین است. در این‌جا همه جادوگرند. و همه در حال تنیدن و بافتن یک جهان جادویی پیرامون خودشان هستند. و آن‌وقت درون آن گرفتار می‌شوند ـ عنکبوت در تارهای تنیده خود گیر می‌افتد.

هیچ‌کس غیر از خودتان شکنجه‌گر خودتان نیست؛ هیچ‌کس غیر از خودتان. همه زندگی شما ساخته دست خود شما و مخلوقِ خود شماست.

بودا به این حقیقت تأکید زیادی کرده است. همین که این نکته فهمیده شود، مسائل شروع به عوض شدن می‌کند. آن‌وقت قادر خواهید بود مسائلتان را دستکاری کنید؛ آن‌وقت قادر خواهید بود جهنمتان را تبدیل به بهشت کنید ـ این عیناً مثل نقاشی کردن از یک دیدگاه دیگر است. یا اگر شما عاشقِ دلخسته بدبختی هستید، تا دلتان بخواهد می‌توانید از آن پدید آورید. اما آن‌وقت نباید گله‌مند باشید، زیرا می‌دانید که همه این‌ها مخلوق خودتان است، ترسیم خودتان است، بار مسؤولیتش را به دوش کسی نگذارید. مسؤولش خودتان هستید و بس.

آن‌وقت است که امکانات تازه‌ای به‌وجود می‌آید: قادر خواهید بود از خلقت دنیا دست بکشید، خلقت دنیا را متوقف کنید. لازم نیست جهنم و بهشت بسازید، اصلاً لازم نیست چیزی بسازید. سازنده می‌تواند تن به استراحت دهد و کنار بکشد.

این کنار کشیدن از فکر و ذهن همان مراقبه است. همه‌چیز را دیده‌اید، این راه و آن راه را رفته‌اید. لذت برده‌اید. زجر کشیده‌اید، رنج‌ها برده و وجدها داشته‌اید؛ عشق و نفرت، خشم و عطوفت، شکست و موفقیت، همه دیده‌اید. فرازها و اوج‌ها، فرودها و سقوط‌ها، همه را زندگی کرده‌اید. به تدریج این تجربه‌ها شما را آگاه کرده که خالق آن‌ها خودتانید.

اگر به عوالم مواد مخدر رفته باشید، این نکته را می‌دانید که مواد مخدر به سادگی انرژی ذهنتان را رها می‌کند و چیزها خود به خود شروع می‌کند به اتفاق افتادن. به دنیاهای دیگر منتقل می‌شوید. اگر کسی از بیماری پارانویا رنج می‌کشد و ال. اس. دی مصرف کند، عوالم ناشی از آن بسیار موحش خواهد بود. مکافات خواهید دید، توسط دشمنان محاصره خواهد شد، زجرها خواهد کشید. اما اگر شخصی برکنار از ترس باشد و در عین حال زندگی‌اش پر از عشق و شادی باشد، تجربه‌های او زیبا خواهد بود.

«آلدوکس هکسلی» می‌گوید که با ال. اس. دی به عوالم بهشتی سفر کرده. اما «کارل رینر» می‌گوید که به جهنم رفته. و هردو حق دارند، چون هردوی آن‌ها برضد هم فکر می‌کنند و از همدیگر انتقاد می‌کنند. رینر معتقد است که مواد مخدر تولید جهنم می‌کند. مواد مخدر چیزی تولید نمی‌کند. هر آن‌چه تولید می‌شود توسط ذهن شما تولید می‌شود. مواد مخدر فقط می‌تواند نمای بزرگ‌تری به آن بدهد. مواد مخدر اغراق می‌کند، اجازه می‌دهد تا چیزها در اشکال عظیم پدیدار شود، هزاران بار بزرگ‌تر از آن چیزی که در واقع هستند. کاهی را به کوهی تبدیل می‌کند. مواد مخدر فقط قادر به اغراق‌نمایی است، اما بذر این کار توسط ذهن شما ریخته می‌شود.

کل زندگی شما مثل عوالم ناشی از مواد مخدر است.

تنها دو توهم در دنیا وجود دارد، در واقع دو توهم نیستند بلکه دو جنبه از یک توهم به‌شمار می‌روند. یکی نفس، که کاذب است؛ این به شما فکر کاذب را می‌دهد که «من جدا از جهان هستم.» و بیرون از این توهم، دومین توهم سر برمی‌دارد ـ توهمِ مرگ. شما جدا از جهان نیستید، پس چگونه خواهید مرد؟ موج از اقیانوس جدا نیست، مرگ هم ندارد. بله، گاهی پدیدار می‌شود و گاهی هم فرو می‌نشیند و از دیده پنهان می‌ماند.

مرگی در میان نیست، یادتان باشد. اما من بر آن نیستم که شما را وادار به قبول آن کنم؛ دوست دارم خودتان تجربه کنید. مرگی وجود ندارد. تنها زندگی است، زندگی جاودانه.

گلباران شدن

استادی در صومعه‌ای در میان کوهستان زندگی می‌کرد. روزی راهبی از او پرسید: «راه کدام است؟»

استاد گفت: «چه کوه زیبایی!»

راهب گفت: «من راجع به کوه از شما نپرسیدم، بلکه از راه پرسیدم.»

استاد گفت: «پسرم، تا زمانی که نتوانی به فراسوی کوه بروی، راه را نخواهی یافت.»

راه آسان است ـ اما شما کوه خودتان هستید و فراسوی شما راه گسترده است. از خود گذر کردن بسیار مشکل است. همین‌که در مسیر راه قرار گرفتید، دیگر مشکلی نخواهید داشت. اما راه از شما بسیار دور است. و شما انباشته‌اید از تناقض‌ها و تضادها. یک بخش از شما به طرف شرق می‌رود و بخش دیگر به طرف غرب. شما در یک جهت حرکت نمی‌کنید. تا چنین هستید قادر نخواهید بود، زیرا حرکت در یک جهت احتیاج به وحدت درونی دارد، به یک تبلور وجودی. تا چنین هستید پر از ازدحام و شلوغی هستید، با «خود»های بسیار و بی‌هیچ وحدت و یگانگی.

اگر سعی زیاد بکنید، شاید در نهایت بتوانید با ازدحام درونی خودتان یک هماهنگی به‌وجود بیاورید، ولی نه یک وحدت و یگانگی.

بنابراین حتی اگر آدم منضبط و منظمی هم باشید، آدمی صاحب شخصیت و متفکر، با همه این‌ها راه را نخواهید یافت. ممکن است چنین شخصی با جامعه هماهنگ شود، اما باز هم قادر نیست به راهی برسد که آن‌جا درِ الهی باز است.

شما واقعاً کوه هستید.

اولین چیزی که باید بیاموزید این است که ازدحام باید از میان برداشته شود. روان چندگانه شما باید تبدیل به روان یگانه شود. باید یکی بشوید. یعنی شما باید فاقد فکر باشید، زیرا افکار خود ازدحام است؛ شما را تقسیم و تجزیه می‌کند، و هر فکری شما را به یک سمت می‌کشاند. افکار در شما اغتشاش ایجاد می‌کند، و

همیشه ضد و نقیض هستند. حتی وقتی که تصمیم می‌گیرید، آن تصمیم همیشه علیه بخشی از درون شماست، هیچ‌وقت کامل نیست.

شنیده‌ام که روزی ملانصرالدین خیلی مریض بود، عصبی هم بود و از نظر روانی هم چالش خوب نبود. مریضی‌اش هم این بود که به مرور قادر به تصمیم گرفتن نبود ـ نه تصمیمات بزرگ، بلکه تصمیمات کوچک و جزئی. این‌که برود حمام یا نرود، این کراوات را ببندد یا آن یکی را، سوار تاکسی بشود یا با ماشینش به محل کار برود. بنابراین او را به تیمارستان فرستادند.

شش ماه مداوا حالش را جا آورد، و پزشکان حس کردند که حالش بهتر است. یک روز به او گفتند: «حالت کاملاً خوب شده و می‌توانی به دنیای بیرون بازگردی و به کارت ادامه بدهی.» اما وقتی با تردید او مواجه شدند، به او گفتند: «فکر نمی‌کنی که وقتش رسیده به زندگی عادی برگردی؟»

ملانصرالدین گفت: «هم آره، هم نه!»

وضع از این قرار است، چه سالم باشید چه بیمار فرقی نمی‌کند، تفاوت در میزان آن است ـ این برخاسته از مشکل درونی است: هم آره، هم نه.

کسی را دوست دارید؟ ـ بله، و عمیقاً در درونتان «نه» پنهان است. دیر یا زود وقتی حوصله‌تان سر رفت و از بله خسته شدید، نه سر برمی‌دارد و از آن کس منزجر خواهید شد، همان کسی که شما دوستش داشتید. چیزی را دوست دارید اما دوست نداشتنش پنهان است، دیر یا زود همان را دوست نخواهید داشت.

وقتی که عاشق بودی دیوانه بودی، وقتی که دوست می‌داشتی دیوانه بودی، و دیوانه خواهی بود وقتی که متنفری و دوست نداری. تا موقعی که تو هم آره و هم نه هستی ـ چگونه می‌خواهی به سمت الوهیت حرکت کنی؟ الوهیت از تو متوقع تعهد کامل و یکپارچه است، به کم‌تر از این راضی نیست. ولی چگونه می‌توان کاملاً متعهد شد؟ شما یک وجود کامل نیستید. این همان کوه است.

راه آسان است، ولی شما سرِ راه نیستید؛ و تمام تمرین‌ها و تمام روش‌های دنیا و تمام استادان، صاف و پوست‌کنده بگویم، راه را به شما نشان نخواهند داد. راه خود به خود موجود است. شیوه‌ها و تمرین‌های استادان به سادگی شما را به سمت راه رهبری خواهد کرد؛ اما این‌ها خود راه نیست. آن‌ها کوره‌راه‌هایی در

کوه ایجاد می‌کنند تا شما بتوانید به فراسو بروید. چرا که راه وجود دارد و لازم نیست راه تازه ایجاد کرد. اما شما در جنگلی انبوه گم شده‌اید. باید شما را به سر راه بیاورند.

بنابراین، نکته این‌جاست که شما هرقدر متفرق باشید، از راه دورتر خواهید بود؛ کم‌تر متفرق باشید، نزدیک‌تر به راه خواهید بود.

افکار تفرقه ایجاد می‌کنند، چرا که همیشه متضاد خود را همراه دارند: عشق متضمن نفرت است، دوستی متضمن دشمنی است، علاقه متضمن بی‌علاقگی است. استاد «سوسان» راست می‌گوید وقتی بیان می‌کند که «افتراق کوچکی بین دوست داشتن و دوست نداشتن، حرکت کوچکی در وجودتان از دوست داشتن و دوست نداشتن همانا، و جدا شدن آسمان و زمین همانا». نبودن افتراق و جدایی همانا و وصول همانا، چون بدون افتراق و جدایی شما یکی هستید.

بنابراین، اولین چیزی که باید به‌خاطر سپرد دور افکندن افکار است و عاری شدن از فکر ـ عاری شدن از فکر، اما هشیار ماندن، چون در خواب عمیق هم شما عاری از فکر می‌شوید، اما این کافی نیست. برای بدن خوب است، برای همین است که بعد از هر خواب عمیقی بدن شما احساس طراوت و تازگی می‌کند. اما ذهن خسته می‌ماند، هرچند که به خاطر ذهن به‌طور کامل نمی‌تواند استراحت کند، مع‌الوصف استراحتش را انجام می‌دهد. در نتیجه موقع صبح بدن سرحال است، یا دست کم برای فعالیت‌پذیری سرحال است، اما ذهن احساس خستگی می‌کند حتی موقع صبح. خسته به بستر می‌رویم، و موقع صبح خسته‌تر از بستر بیرون می‌آییم، چرا که ذهنمان هم‌چنان به فعالیت خود ادامه داده است. خواب دیدن، فکر کردن، نقشه کشیدن، آرزو پروراندن، ذهن مدام در حال کار بوده است.

در خواب عمیق برای چند لحظه وقتی که به‌طور مطلق ناآگاه هستیم به وحدت نائل می‌شویم. این‌چنین وحدتی با آگاهی و ذهن هشیار موردنیاز است. موقعی که در خواب عمیق هستیم ـ نه فکری، نه تفاوتی بین خوب و بد، بدون هیچ نوعی از تفاوت‌ها، به سادگی هستیم اما ناآگاه. این حالت می‌تواند در آگاهی و هشیاری نیز به‌دست آمد. «سامادی»، یا کمال، ابدیت، مراقبه خالص، چیزی نیست مگر خواب عمیق همراه با آگاهی کامل.

اگر شما بتوانید آگاهی بیش‌تری را به خواب عمیقتان اضافه کنید به بیداری و کمال دست خواهید یافت. رفتن به فراسوی کوه همانا و رسدن به راه همانا.

فرزانه‌تر از من محال است

وقتی که احساس می‌کنی شخصی فرزانه است و شادمان، تصور عادی بر این است که این شخص باید مزوّر باشد. چطور ممکن است شخصی فرزانه‌تر از خود شما باشد؟ به همین سبب انتقادها شروع می‌شود.

هربار که با شخص فرزانه‌ای مواجه می‌شوید، بلافاصله شروع به عیب‌جویی می‌کنید، شروع می‌کنید به یافتن عیب و علت‌هایی در او. به طریقی می‌خواهید او را به زیر بکشید. او نمی‌تواند فرزانه باشد. نمی‌توانی باورش کنی. «پاتانجالی» از شادی و شعف می‌گوید، زیرا اگر شما به فرزانه‌ای عیب‌جویی کنی، به این نکته می‌رسی که فرزانگی در این جهان عملی نیست. آن‌وقت احساس راحتی به شما دست می‌دهد. آن‌وقت شما آسوده خاطر به راه‌های اهریمنی خود می‌روید، چون که هیچ‌کس فرزانه نیست؛ همه مثل خود من هستند ـ حتی بدتر از من. برای همین است که این همه تهمت زده می‌شود ـ این همه انتقاد و عیب‌جویی و اتهام.

اگر کسی بگوید «این شخص زیباست» شما بلافاصله انگشت عیب‌جویی را به سمت او بلند می‌کنی. طاقت نداری ـ چون اگر شخصی فرزانه و نیکو باشد و شما نباشید، خودخواهی شما فرو می‌پاشد. و آن‌وقت این حس در شما زنده می‌شود که «باید خودم را عوض کنم.» که کاری بس دشوار است. راه ساده تهمت بستن و عیب‌جویی کردن است؛ انتقاد کار ساده‌ای است؛ ساده این است که بگویی «نه! ثابت کن! چه می‌گویی! حرفی را که می‌زنی اول ثابت کن!» و اثبات فرزانگی ساده نیست. ولی رد و انکار هر چیزی ساده است.

یکی از مهم‌ترین داستان‌سرایان روسی «تورگنیف» است. او داستان جالبی دارد. در دهکده‌ای کوچک مردی زندگی می‌کرد که به ابله بودن اشتهار داشت؛ و ابله هم بود. تمام آبادی مسخره‌اش می‌کردند. ابلهی تمام عیار بود و مردم کلی با او تفریح می‌کردند. ولی او از بلاهت خود خسته شد. بنابراین از مرد عاقلی راه چاره را پرسید.

مرد عاقل گفت:

ـ مسأله‌ای نیست! ساده است، وقتی کسی از کسی تعریف کرد تو انکار کن. اگر کسی ادعا می‌کند «این آدم مقدس است»، فوری بگو «نه! خوب می‌دانم که گناهکار است!» اگر کسی بگوید «این کتابی معتبر است»، فوراً بگو «من خوانده و مطالعه کرده‌ام.» نگران نباش که آن را خوانده‌ای یا نخوانده‌ای؛ راحت بگو «مزخرف است!» اگر کسی بگوید «این نقاشی یک اثر هنری بزرگ است»، راحت بگو «این هم شد هنر؟ ـ چیزی نیست مگر کرباس و رنگ. یک بچه هم می‌تواند آن را بکشد.» انتقاد کن، انکار کن، دلیل بخواه، و پس از هفت روز بیا به دیدنم.

بعد از هفت روز آبادی به این نتیجه رسید که این شخص نابغه است: «ما خبر از استعدادهای او نداشتیم، و این‌که او در هر موردی این‌قدر نبوغ دارد. نقاشی را نشان او می‌دهی و او خطاها را به شما نشان می‌دهد. کتاب‌های معتبر را نشان او می‌دهی و او اشتباهات و خطاها را گوشزد می‌کند. چه مغز نقاد و شگرفی! چه تحلیل‌گر و نابغه بزرگی!»

پس از هفت روز پیش مرد عاقل رفت و گفت:

ـ دیگر احتیاج به صلاح و مصلحت تو ندارم. تو آدم ابلهی هستی!

تمام آبادی به این آدم فرزانه معتقد بودند، و همه می‌گفتند «چون نابغه ما مدعی است این مرد آدمی است ابله، پس او باید ابله باشد.»

مردم چیزهای منفی را به سادگی باور می‌کنند چون که نفس با کوچک کردن دیگران احساس بزرگی می‌کند.

لذت نَفْس

نفس فاقد عمق و بی‌پایه و اساس است، بنابراین ما را به سمت تاریکی بزرگ می‌کشاند. حقیقت این است که هرقدر نفس ضعیف‌تر باشد زندگی ما عمیق‌تر خواهد بود؛ نفس قوی به معنی آن است که زندگی ما کوچک و سطحی خواهد بود، زیرا نفس مانع از این می‌شود که شخص در عمق وجود خود نفوذ کند. نفس شما را در سطح نگه می‌دارد. چرا؟ این چیزی است که باید کاملاً درک شود.

حقیقت این است که نفس حظ و لذت خود را از دید دیگران کسب می‌کند. اگر شما را در جنگل تنها رها کنند نفس شما همه لذات خود را از دست خواهد داد. آن‌وقت آویزان کردن گردنبند الماس بی‌معنی خواهد بود: و اگر آن را بیاویزی حیوانات جنگل به شما خواهند خندید! با نفس خود در جنگل چه معامله‌ای می‌کنید؟ نه، تمام دلبستگی نفس به آن چیزهایی است که در چشم دیگران انعکاس پیدا می‌کند، که مثل همه انعکاس‌ها در سطح رخ می‌دهد. این انعکاس‌ها ما را از همه جهات احاطه می‌کنند. نفس مثل نرده پرزرق و برقی است که دور ساختمان‌ها می‌کشند.

نفس هرگز بدون حضور دیگران امکان بروز ندارد ـ به دیگران وابسته است. از همین‌روست که ما همیشه از دیگران حساب می‌بریم، زیرا رضایت نفس در دست دیگران است و دیگران هر لحظه قادرند این دست را از ما دریغ کنند.

در واقع، نفس همیشه نگران است که دیگران چه قضاوتی نسبت به او دارند. نفس حساس است؛ نسبت به ارزش‌گذاری دیگران حساس است. و اما روح تجربه‌ای است از «من کی هستم.» روح به این‌که دیگران چه درباره‌اش می‌گویند بی‌اعتناست. دیگران ممکن است محق باشند یا نباشند؛ این مسأله خودشان است.

تنها کسی قادر است به عمق حیات وارد شود که به عمق روح رسوخ کند، و تنها کسی می‌تواند به عمق روح رود که نفس را فراموش کند؛ یعنی کسی که قادر است از نگاه دیگران صرف‌نظر کند و شروع کند به رفتن، صرفاً با دید خودش، شروع به رفتن کند.

دعوت[6]

سؤال: استاد عزیز، ممکن است چند قانون برای رها شدن از آشفتگی به من بدهید؟

جواب:

1. وقتی از همه‌سو ناموفق بودی، رجوع کن به دستورالعمل.
2. زن‌ها باید دوست داشته شوند نه این‌که درک شوند.

---

[6]. این قسمت مقوله‌ای طنزآمیز است.

3. مسکو شهری است که اگر مرلین مونرو برهنه در خیابان‌های آن‌جا فقط با یک جفت کفش راه برود، مردم اول به کفش‌هایش نگاه می‌کنند.

4. وقتی مردم با ما موافقت می‌کنند، حتماً در اشتباهیم.

5. ذهن زن‌ها از ذهن مردها پاک‌تر است، زیرا به‌طور مرتب عوضش می‌کنند.

6. بعد از سی و پنج سالگی مردها شروع می‌کنند به این‌که راجع به زن‌ها فکر کنند. پیش از این سن و سال، مردها اسیر احساساتند.

7. من به سؤال‌کننده گفتم زندگی جنسی‌ات را باید نصف کنی. پرسید کدام نصفه را، نصفه فکر کردن درباره‌اش یا نصفه حرف زدن درباره‌اش؟

8. موجود بشری هیچ‌وقت مشکلش را حل و فصل نمی‌کند ـ با آن سر می‌کند.

9. پیش‌داوری مادر تمام افتضاح‌کاری‌هاست.

10. همان بلایی که از آن فرار می‌کنی به سرت می‌آید.

11. مهم نیست چه تصمیمات مهمی در طول روز می‌گیرید، مردم همان یک کار غلط شما را به یاد خواهند داشت.

12. هیچ آدمی موقع خوردن اسپاگتی تنها نیست ـ جلب توجه می‌کند.

13. همیشه چیزی را که عقبش نمی‌گردی پیدا می‌کنی.

14. در هر سازمانی همیشه یک نفر هست که می‌داند چه خبر است. همان کسی که باید اخراج شود.

15. هیچ‌وقت پیشگویی نکن، چون اگر پیشگویی تو غلط از کار درآید هیچ‌کس فراموشش نمی‌کند و اگر راست درآید هیچ‌کس یادش نمی‌ماند.

16. این روزها مردم قادرند از هر چیزی جان سالم به در ببرند، الا مرگ.

17. معصیت، معصیت چیست؟ فقط یک معصیت وجود دارد: غفلت از زندگی.

18. نوشته سنگ قبر یک منفی‌باف: «می‌دانستم روزی اتفاق می‌افتد.»

19. یک مأمور کا. گ. ب در پارک گورکی به یک یهودی برخورد که مشغول خواندن کتـاب آمـوزش زبـان عبری بود. پرسید: «ای یهود، چرا به خودت برای یاد گرفتن عبری زحمت می‌دهی، می‌دانی کـه مـا بـه تـو اجازه نمی‌دهیم به اسرائیل برگردی.»

یهودی گفت: «عبری یاد می‌گیرم، چون در بهشت شاید به زبان عبری حرف بزنند.»

مأمور گفت: «اگر بروی به جهنم چی؟»

یهودی آهی کشید و گفت: «خوشبختانه روسی من بد نیست.»

20. زنی داشت ورقه درخواست باز کردن حساب را در بانک پر می‌کرد، تا رسید به قسمت سن. مدت زیادی معطل کرد. عاقبت منشی بانک خم شد و گفت: «هرچه بیش‌تر معطل کنی اوضاع بدتر می‌شود.»

سؤال: استاد عزیز، به نظر می‌رسد که شما تنها امید هستی. پس مرا به سمت رستگاری هدایت کن.

جواب: تقریباً همه محتاج هدایت شدن هستند، زیرا همه بر لبه مرز قرار دارند. کمال دور نیست، لازم نیست برای جست‌وجویش به دورترها روی. آن‌چه احتیاج داری این است که چشم بازکنی و ببینی کجا هستی. چرا که در همین‌جا، در همین دم، شما کاملید.

www.oshods.com

http://groups.yahoo.com/group/oshodreamstar

پایان